

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Плавский район «Плавская средняя  
общеобразовательная школа №2»**

## **Рабочая учебная программа**

**по физической культуре**

**5 класс**

базовый уровень, основное общее образование

срок реализации программы – 1 год

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов ( Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2008г) и примерной программы по физической культуре основного общего образования ( сборник нормативных документов (физическая культура) составители Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Дрофа 2007г). Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в основной школе.

При составлении программы учтены местные особенности, материально техническая оснащённость спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 525 учебных часов из расчёта 3 часа в неделю с 5 по 9 классы.

Программа включает 6 разделов: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы, перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; список учебно-методической литературы.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- \* **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- \* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- \* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- \* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- \* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- \* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- \* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- \* Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных ( быстрая перестройка двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- \* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- \* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- \* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- \* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Разработанная в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической

оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Базовая часть программы состоит из следующих разделов: « Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 1 -2 раза в триместр. Разделы для изучения и совершенствование базовым двигательным действиям, включают технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол ), лыжная подготовка, элементы единоборства, плавание. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3 4 триместрах. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 триместре.

Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, гимнастическом бревне не изучаются в связи с отсутствием спортивных снарядов, поэтому на уроках больше времени отводится на разучивания акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика (дев), атлетическая гимнастика (юноши) и развитие основных физических качеств. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются во всех четвертях. Спортивная игра мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств. При отсутствии лыжного инвентаря темы раздела «лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой из раздела « лёгкая атлетика». При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «элементы единоборства», «плавание», время отведённое на эти разделы равномерно распределяется по другим разделам программы. В вариативной части предусматривается освоение технических и командно- тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол, и элементов национальных видов спорта - русская лапта и упражнений культурно- этнической направленности сюжетно-образные (подвижные игры) и обрядовые игры. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз ( физкультминутки), профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1.2,3 триместрах в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», « демонстрировать» и « использовать» приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы. Содержание данной

*Распределение учебного материала при 3х часах в неделю.*

| №п/п | Распределение учебного материала |              |                  | Общие в том числе |           |           |                  |
|------|----------------------------------|--------------|------------------|-------------------|-----------|-----------|------------------|
|      |                                  | Кол-во часов | 1ч.              |                   | 2ч.       | 3ч.       | 4ч.              |
| 1.   |                                  | <b>105</b>   | <b>26</b>        |                   | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>28</b>        |
| 1.1  | Основы знаний                    | 6            | 1                |                   | 2         | 2         | 1                |
| 1.2  | Лёгкая атлетика                  | 36           | 13               |                   | -         | 10        | 13               |
| 1.3  | Гимнастика с элементами          | 13           |                  |                   | 13        | -         | -                |
| 1.4  | Баскетбол                        | 23           | 5                |                   | 3         | 10        | 5                |
| 1.5  | Волейбол                         | 16           | 4                |                   | 3         | 5         | 4                |
| 1.6  | Русская лапта                    | 11           | 3                |                   |           | 3         | 5                |
| 1.7  | Тестирование уровня              |              | В процессе урока |                   |           |           | В процессе урока |
| 1.8  | Развитие физических качеств      |              |                  | В процессе урока  |           |           |                  |

## *Содержание программного материала*

### V КЛАСС

#### ***Основы знаний о физической культуре (6ч)***

Олимпийские игры древности.

Основы истории возникновения и развития физической культуры.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.

Физическое развитие человека. Осанка основные средства формирования и профилактика нарушения осанки.

Режим дня, его основное содержание и планирование.

Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.

Способы закаливания организма.

Правило поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

История зарождения лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола и гимнастики.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений

**Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)(99ч)**

#### ***Лёгкая атлетика(36ч)***

Бег на короткие дистанции : высокий старт, низкий старт, бег с ускорением от 30 до 40м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1км.

Кроссовый бег: ходьба и бег по пересечённой местности, чередование ходьбы и бега, кросс до 1,5 км, игры: « Погоня», « Перебежки».

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега ( отталкивание)

Прыжки в высоту с разбега способом « перешагивания» с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров и на дальность с шага способом « из-за спины через плечо» из положения скрестного шага.

*Знания о лёгкой атлетике*: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

*Организаторские умения*: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

*Самостоятельные занятия*: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств

Тестирование уровня двигательной подготовленности.

### ***Гимнастика с элементами акробатики (13ч)***

*Строевые упражнения*: перестроение из колонны по одному в колонну по 2и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад в группировке; стойка на лопатках, мост из положения лёжа.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на низкой перекладине) : вис согнувшись и прогнувшись (м), поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание в висе(м), смещанные висы (д), подтягивание из виса лёжа(д)

*Прикладные упражнения*: передвижение ходьбой, бегом прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; расхождение при встрече на гимнастической скамейке, лазание по шесту и канату, преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку. Гимнастическая полоса препятствий.

*Знания о гимнастике*: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Организаторские умения*: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

*Самостоятельные занятия*: выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и для формирования правильной осанки.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз

( физкультминутки). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата.

### ***Спортивные игры(39ч)***

#### **Баскетбол(23ч)**

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* основная стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

*Техника ловли и передачи мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте с шагом, со сменой места после передачи, в движении.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой».

*Техника бросков мяча:* броски в кольцо одной и двумя руками с места.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменений позиций. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Правила соревнований по мини – баскетболу.

## **Волейбол (16ч)**

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* стойка игрока; передвижение приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд.

*Техника приёма и передачи мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, приём мяча снизу двумя руками на месте.

*Техника подачи мяча:* нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: тактика свободного нападения, подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам волейбола.

*Знание о спортивной игре:* терминология избранной спортивной игры; правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Организаторские умения:* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

*Самостоятельные занятия:* Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

## **Элементы техники национальных видов спорта «Русская лапта»(11ч).**

Технические приёмы в игре «Русская лапта» - бег с изменением направления и скорости передвижения «броуновское движение», преодоление препятствий в беге (барьеры, гимнастические скамейки), метание мяча на дальность и в цель, передача и ловля теннисного мяча м в парах, ловля мяча одной и обеими руками, передача мяча с разных расстояний (близкое, среднее, дальнее), осаливание соперника с близкого расстояния, неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Переосаливание. Удары битой по мячу способом сверху. Подвижные игры с элементами русской лапты. Учебная игра по упрощённым правилам.

Упражнения культурно - этнической направленности: сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств



|    |                   |  |    |             |           |              |             |           |              |
|----|-------------------|--|----|-------------|-----------|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1. | Скоростные        | Бег 30 м, сек.   | 11 | 6,3 и выше  | 6,1-5.5   | 5,0 и ниже   | 6,4 и выше  | 6,3-5,7   | 5,1 и ниже   |
| 2. | Координационные   | Челночный бег 3x10 м, сек.   | 11 | 9,7 и выше  | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже   | 10,1 и выше | 9,7-9,3   | 8,9 и ниже   |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см   | 11 | 140 и ниже  | 16-180    | 195 и выше   | 130 и ниже  | 150-175   | 185 и выше   |
| 4. | Выносливость      | 6-минутный бег, м  | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и более | 700 и менее | 850 -1000 | 1100 и более |
| 5. | Гибкость          | Наклон вперед из положения стоя, см                                | 11 | 2 и ниже    | 6-8       | 10 и выше    | 4 и ниже    | 8-10      | 15 и выше    |
| 6. | Силовые           | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 1 и ниже    | 4-5       | 6 и выше     | -           | -         | -            |
|    |                   | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)           | 11 | -           | -         | -            | 4 и менее   | 10 - 14   | 19 и более   |

### Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» 5 класса обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**обучающиеся должны знать и иметь представление:**

<sup>35</sup><sub>17</sub> основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

<sup>35</sup><sub>17</sub> особенности развития избранного вида спорта;

<sup>35</sup><sub>17</sub> педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

<sup>35</sup><sub>17</sub> биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

<sup>35</sup><sub>17</sub> физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

<sup>35</sup><sub>17</sub> возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

<sup>35</sup><sub>17</sub> психофункциональные особенности собственного организма;

<sup>35</sup><sub>17</sub> индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

<sup>35</sup><sub>17</sub> способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

<sup>35</sup><sub>17</sub> правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при



занятиях физическими упражнениями.

### **обучающиеся должны уметь:**

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин. (мальчики) и до 10 мин. (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового 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 6-8 м;

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением; комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» из положения лежа.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

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

## Приложение

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | <i>Основы знаний (1ч)</i>   |  |
| 1  |  | Олимпийские игры древности. ИОТ № 19,20,45  |  |
|    |  | <i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>  |  |
| 2  |  | ИОТ№23 История развития лёгкой атлетики в России. Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения, высокий старт, пробегание отрезков 10-15м, прыжковые упражнения). Упражнения в метании мяча. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей).               |  |
| 3  |  | Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения, высокий старт , бег с высокого старта до 20м, прыжковые упражнения). Упражнения в метании малого мяча. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости). |  |
| 4  |  | Техника выполнения беговых упражнений. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 5 мин.  |  |
| 5  |  | Техника выполнения беговых упражнений. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся ( силовые способности и выносливость).   |  |
| 6  |  | Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения, высокий старт и стартовый разгон). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (отталкивание). Равномерный бег на средние дистанции до 5 мин. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).                          |  |
| 7  |  | Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения ,высокий старт и бег по дистанции). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (отталкивание). Равномерный бег на средние дистанции до 5 мин. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).                          |  |
| 8  |  | <b>Бег 60м на результат.</b> Прыжок в длину с разбега с 5-7 беговых шагов. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).  |  |
| 9  |  | <b>Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат.</b> Бег в равномерном темпе до 5 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).  |  |
| 10 |  | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с одного и двух шагов. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 5 мин.  |  |
| 11 |  | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с места, с одного и двух шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 6 мин.   |  |
| 12 |  | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 3-4 бросковых шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 6 мин.   |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    |  | <i>Основы знаний (1ч)</i>  |  |
| 13 |  | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств <b>Метание мяча на дальность на результат.</b> Мини – футбол, подвижные игры  |  |
| 14 |  | <b>Равномерный бег до 1500м ( без учёта времени).</b> Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи), подвижные игры.  |  |
|    |  | <i>Русская лапта (3ч)</i>  |  |
| 15 |  | История развития Русской лапты. Элементы техники национальных видов спорта<br>Русская лапта: перемещение по площадке. Ловля и передача малого мяча в парах и развитие ловкости.  |  |
| 16 |  | Технические приёмы в игре русская лапта: перемещение по площадке. Ловля и передача малого мяча в парах<br>Комплекс упражнений на развитие ловкости. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с элементами русской лапты  |  |
| 17 |  | Технические приёмы в игре русская лапта: перемещение по площадке. Ловля и передача малого мяча в парах<br>Комплекс упражнений на развитие ловкости. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с элементами русской лапты.   |  |
|    |  | <i>Баскетбол (5ч)</i>  |  |
| 18 |  | ИОТ № 25. История возникновения баскетбола. Технические приёмы в баскетболе: основная стойка, перемещение в стойке, держание мяча. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения.  |  |
| 19 |  | Технические приёмы в баскетболе: защитная стойка баскетболиста, передвижение по площадке без мяча, остановка в два шага без мяча. Комплекс упражнений на развитие « чувства мяча» и координационных способностей.  |  |
| 20 |  | Технические приёмы в баскетболе: перемещение в стойке, остановка в два шага и прыжком без мяча, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Комплекс упражнений на развитие « чувства мяча» , скоростных и координационных способностей.   |  |
| 21 |  | Технические приёмы в баскетболе: повороты на месте в стойке, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом вперёд, ведение мяча на месте . Комплекс упражнений на развитие « чувства мяча» , скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |
| 22 |  | Повороты на месте в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте и в движении. <b>Контроль техники передачи мяча на месте и с шагом вперёд.</b> Подвижные игры с элементами баскетбола.   |  |
|    |  | <i>Волейбол (4ч)</i>   |  |
| 23 |  | ИОТ№26 История возникновения волейбол. Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей                     |  |
| 24 |  | Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей  |  |
| 25 |  | Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении<br>Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.                         |  |
| 26 |  | <b>Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками на месте.</b> Подвижные игры с элементами волейбола.   |  |
|    |  | <i>Основы знаний(1ч)</i>   |  |
| 27 |  | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,профилактика вредных привычек..  |  |
|    |  | <i>Гимнастика с элементами акробатики (13ч)</i>  |  |
| 28 |  | ИОТ №22 Строевые упражнения: перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному дроблением и сведением. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости.   |  |
| 29 |  | Строевые упражнения: перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на низкой и средней перекладине: вис согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы (д). Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.                                   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | <i>Основы знаний (1ч)</i>   |  |
| 30 |  | Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад. Прикладные упражнения. Упражнения на низкой и средней перекладине: вис согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы (д).Комплекс упражнений для глаз, физкультпауза (физкультминутка).  |  |
| 31 |  | Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке и назад в упор присев; стойка на лопатках. Упражнения на высокой и средней перекладине: поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе и вис на согнутых руках(м), смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (д). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. <b>КУ- прыжки со скакалкой за 15с.</b> |  |
| 32 |  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Упражнения на высокой и средней перекладине: поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе и вис на согнутых руках(м); смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (д). Комплекс упражнений на развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами акробатики.   |  |
| 33 |  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту. Поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе и вис на согнутых руках(м)на высокой перекладине; смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (д). Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости.   |  |
| 34 |  | <b>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</b> Прикладные упражнения: передвижение по наклонной скамейке, лазание по шесту. Упражнения на низкой перекладине: переворот вперёд и соскок махом назад. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.   |  |
| 35 |  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами гимнастики. Упражнения на низкой перекладине: переворот вперёд и соскок махом назад.  |  |
| 36 |  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами гимнастики. <b>Оценка техники выполнения упражнений на перекладине.</b>   |  |
| 37 |  | Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. <b>КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</b>  |  |
| 38 |  | <b>Оценка техники выполнения опорного прыжка.</b> Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости , силы.   |  |
| 39 |  | Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. <b>КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.</b>  |  |
| 40 |  | <b>Оценка прохождения полосы препятствий.</b> Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры с элементами гимнастики.  |  |
|    |  | <b>Баскетбол (3ч)</b>   |  |
| 41 |  | ИОТ№25Технические приёмы в баскетболе: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Техника ведения мяча по прямой и по кругу. Техника броска мяча одной рукой с места. Комплексы упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола.   |  |
| 42 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Техника ведения мяча правой и левой рукой. Техника броска мяча одной рукой от плеча с места. Основные правила игры в мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола  |  |
| 43 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. <b>Оценка техники ведения мяча на месте и в движении.</b> Тактические действия: тактика свободного нападения. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам 3х3.   |  |
|    |  | <b>Волейбол (3ч)</b>  |  |
| 44 |  | ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.  |  |
| 45 |  | Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | <i>Основы знаний (1ч)</i>   |  |
| 46 |  | Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Основные правила игры в волейбол. Пионербол с элементами волейбола. <b>Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении.</b> |  |
|    |  | <i>Основы знаний (2час)</i>   |  |
| 47 |  | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. .  |  |
| 48 |  | Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.  |  |
|    |  | <b>Баскетбол (10ч)</b>  |  |
| 49 |  | ИОТ№25. Технические приёмы в баскетболе: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, по кругу правой и левой рукой. Техника броска мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра 3х3 и 4х4 по правилам игры в мини- баскетбол тактика (свободного нападения).                         |  |
| 50 |  | Технические приёмы в баскетболе: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча « змейкой», по кругу правой и левой рукой. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебная игра 3х3 и 4х4 по правилам игры в мини-баскетбол тактика свободного нападения.  |  |
| 51 |  | Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях ( ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в корзину одной рукой от плеча). Позиционное нападение без изменения позиций. Учебная игра 3х3 и 4х4 по правилам игры в мини- баскетбол. <b>КУ- пасс в стену за20с</b>                   |  |
| 52 |  | Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях ( ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в корзину одной рукой от плеча). Позиционное нападение без изменения позиций. Учебная игра 3х3 и 4х4 по правилам игры в мини- баскетбол.   |  |
| 53 |  | <b>Оценка техники выполнения изученных игровых приёмов: передача мяча от груди в движении, ведения мяча.</b> Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях. Учебная игра по упрощённым правилам.   |  |
| 54 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.   |  |
| 55 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.   |  |
| 56 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола .  |  |
| 57 |  | Элементы техники перемещения и владения мячом. Сочетание приёмов: ловля мяча -ведение- остановка - передача мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.  |  |
| 58 |  | Техника броска мяча одной рукой от плеча с места. <b>КУ- комбинация из освоенных элементов: ведение с обводкой препятствий – остановка прыжком бросок мяча в корзину.</b> Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола   |  |
|    |  | <b>Лёгкая атлетика (10ч)</b>  |  |
| 59 |  | ИОТ №23 Кроссовая подготовка: ходьба и бег по пересечённой местности и развитие общей выносливости. Мини-футбол, подвижные игры.  |  |
| 60 |  | Кроссовая подготовка: смешанное передвижение ( бег с чередованием с ходьбой) до 1,5 км. Игра « Перебежки» Мини-футбол, подвижные игры.  |  |
| 61 |  | Кроссовая подготовка: смешанное передвижение ( бег с чередованием с ходьбой) до 1,5 км. Игра « Погоня» Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 62 |  | Кроссовая подготовка: смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков до 1,5км. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 63 |  | <b>Медленный бег по пересечённой местности без учёта времени до 1,5км.</b> Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 64 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» (отталкивание в сочетании с работой маховой ноги и рук). Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.   |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    |  | <i>Основы знаний (1ч)</i>  |  |
| 65 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» (отталкивание в сочетании с работой маховой ноги и рук, переход через планку). Метание мяча в цель. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.   |  |
| 66 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель с 8-10м . Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.  |  |
| 67 |  | <b>Оценка техники прыжка в высоту сп « перешагивание». Оценка метания мяча в цель с расстояния 8-10м.</b> Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.  |  |
| 68 |  | <b>Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат.</b> Развитие скоростно- силовых качеств: эстафеты с бегом, прыжками и переноской набивного мяча.  |  |
|    |  | <i>Русская лапта(3ч)</i>   |  |
| 69 |  | Технические приёмы в игре Русская лапта: перемещение по площадке, ловля и передача малого мяча в парах и развитие ловкости. Подвижные игры с элементами русской лапты.   |  |
| 70 |  | Ловля и передача с разных расстояний. Удары битой сверху. Основные правила игры в лапту. Учебная игра по упрощённым правилам.  |  |
| 71 |  | Бег с преодолением препятствий. Передача мяча с разных расстояний и развитие ловкости. Удары битой сверху. Учебная игра по упрощённым правилам.  |  |
|    |  | <i>Волейбол (5ч)</i>   |  |
| 72 |  | ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола. |  |
| 73 |  | Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола.  |  |
| 74 |  | Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола   |  |
| 75 |  | Нижняя прямая подача. <b>Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в движении.</b> Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола   |  |
| 76 |  | <b>Оценка техники выполнения нижней прямой подачи (через сетку с 3м).</b> Комбинации из освоенных элементов и развитие координационных качеств. Пионербол с элементами волейбола.  |  |
|    |  | <i>Основы знаний (2ч)</i>  |  |
| 77 |  | Режим дня, его основное содержание. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.   |  |
| 78 |  | Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.   |  |
|    |  | <i>Волейбол (4ч)</i>   |  |
| 79 |  | ИОТ№26 Технические приёмы в волейболе: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу на месте. Нижняя прямая подача. Основные правила игры в волейбол. Учебная игра по упрощённым правилам.  |  |
| 80 |  | Комбинации из освоенных элементов. Приём мяча снизу на месте. Нижняя прямая подача. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.   |  |
| 81 |  | Приём мяча снизу на месте. Нижняя прямая подача. Элементы техники игры в волейбол в различных комбинациях. Учебная игра по упрощённым правилам.  |  |
| 82 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.<br><b>Контрольная учебная игра по упрощённым правилам.</b>   |  |
|    |  | <i>Баскетбол (5ч)</i>  |  |
| 83 |  | ИОТ № 25. Технические приёмы в баскетболе: комбинации из освоенных элементов техники перемещения, ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от головы. Учебная игра .   |  |
| 84 |  | Технические приёмы в баскетболе: комбинации из освоенных элементов техники перемещения, ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от головы. Учебная игра по упрощённым правилам. <b>КУ-челночный бег.</b>  |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  | <i>Основы знаний (1ч)</i>   |  |
| 85  |  | Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя руками на месте. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  |  |
| 86  |  | Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. <b>Оценка техники выполнения бросков одной и двумя руками на месте.</b> Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  |  |
| 87  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Контрольная учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.</b>   |  |
|     |  | <i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>  |  |
| 88  |  | ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.   |  |
| 89  |  | Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.   |  |
| 90  |  | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. <b>Оценка техники прыжка в длину способом « согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.</b> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин. |  |
| 91  |  | <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.  |  |
| 92  |  | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.               |  |
| 93  |  | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин                |  |
| 94  |  | <b>Оценка выполнения техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.</b> Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.                         |  |
| 95  |  | <b>Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; оценка за освоение техники и за дальность броска.</b> Овладение техникой длительного бега   |  |
| 96  |  | <i>Определение уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно-силовые и силовые).</i> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.   |  |
| 97  |  | <i>Определение уровня физической подготовленности учащихся ( гибкость и общей выносливости).</i>  |  |
| 98  |  | <b>Бег на дистанцию 60м с максимальной скоростью на результат.</b> Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол(передачи, ведения). Подвижные игры.   |  |
| 99  |  | Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 100 |  | Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
|     |  | <i>Русская лапта (5ч)</i>   |  |
| 101 |  | Технические приёмы в игре Русская лапта: осаливание игрока с близкого расстояния Удары битой по мячу сверху. Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.  |  |
| 102 |  | Осаливание неподвижного игрока. Удары битой по мячу способом сверху. Учебная игра по упрощённым правилам. <b>КУ- передача малого мяча в парах 20с.</b>  |  |
| 103 |  | Осаливание игрока бегущего в одном направлении. Переосаливание. Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.   |  |
| 104 |  | Осаливание игрока бегущего в одном направлении. Переосаливание. <b>КУ- удары битой по мячу способом сверху.</b> Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.   |  |
| 105 |  | Овладение игрой и развитие ловкости и быстроты. <b>Контрольная учебная игра.</b>  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Плавский район «Плавская средняя  
общеобразовательная школа №2»**

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> Руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br>_____ Чистохвалов А.Г.<br>Протокол № ____<br>от «__» _____ 2013 г. | <p align="center"><b>«Рассмотрено»</b></p> на заседании педагогического совета МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»,<br>протокол № ____<br>от «__» _____ 2013 г. | <p align="center"><b>«Утверждено»</b></p> Директор МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br>_____ Г. А. Сидор<br>Приказ № ____ от «__» _____ 2013 г. |
|---|---|--|

**Рабочая учебная программа**  
**по физической культуре**  
**6 класс**

базовый уровень, основное общее образование

срок реализации программы – 1 год

Составитель: **Чистохвалов Александр Геннадьевич**

**2013год**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов ( Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2008г) и примерной программы по физической культуре основного общего образования ( сборник нормативных документов (физическая культура) составители Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Дрофа 2007г). Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в основной школе.

При составлении программы учтены местные особенности, материально техническая оснащённость спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 525 учебных часов из расчёта 3 часа в неделю с 5 по 9 классы.

Программа включает 6 разделов: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы, перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; список учебно-методической литературы.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- \* **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- \* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- \* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- \* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- \* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- \* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- \* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- \* Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных ( быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- \* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- \* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими

упражнениями и избранным видам спорта;

- \* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- \* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Разработанная в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Базовая часть программы состоит из следующих разделов: « Основы знаний о

физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 1 -2 раза в триместр. Разделы для изучения и совершенствование базовым двигательным действиям, включают технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол ), лыжная подготовка, элементы единоборства, плавание. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3 4 триместрах. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 триместре.

Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, гимнастическом бревне не изучаются в связи с отсутствием спортивных снарядов, поэтому на уроках больше времени отводится на разучивания акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика (дев), атлетическая гимнастика (юноши) и развитие основных физических качеств. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются во всех четвертях. Спортивная игра мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств. При отсутствии лыжного инвентаря темы раздела «лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой из раздела « лёгкая атлетика». При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «элементы единоборства», «плавание», время отведённое на эти разделы равномерно распределяется по другим разделам программы. В вариативной части предусматривается освоение технических и командно- тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол, и элементов национальных видов спорта - русская лапта и упражнений культурно- этнической направленности сюжетно-образные (подвижные игры) и обрядовые игры. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз ( физкультминутки), профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1.2,3 триместрах в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями

Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу. Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы. Содержание данной

*Распределение учебного материала при 3х часах в неделю.*

*6 класс*

| №п/п | Распределение учебного      | Общие в том числе |                  |           |           |                  |
|------|-----------------------------|-------------------|------------------|-----------|-----------|------------------|
|      |                             | Кол-во часов      | 1ч.              | 2ч.       | 3ч.       | 4ч.              |
| 1.   |                             | <b>105</b>        | <b>26</b>        | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>28</b>        |
| 1.1  | Основы знаний               | 6                 | 1                | 2         | 2         | 1                |
| 1.2  | Лёгкая атлетика             | 36                | 13               | -         | 10        | 13               |
| 1.3  | Гимнастика с элементами     | 13                |                  | 13        | -         | -                |
| 1.4  | Баскетбол                   | 23                | 5                | 3         | 10        | 5                |
| 1.5  | Волейбол                    | 16                | 4                | 3         | 5         | 4                |
| 1.6  | Русская лапта               | 11                | 3                |           | 3         | 5                |
| 1.7  | Тестирование уровня         |                   | В процессе урока |           |           | В процессе урока |
| 1.8  | Развитие физических качеств |                   | В процессе урока |           |           |                  |

## Содержание программного материала

### VI КЛАСС

#### ***Основы знаний о физической культуре (6 ч)***

Олимпийские игры современности.

Физическая подготовка, физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Основные правила развития физических качеств.

Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

## **Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) (99ч)**

### ***Лёгкая атлетика (36ч).***

Бег на короткие дистанции : старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением ( от 15 до 30м),

бег с ускорением от 30 до 50м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 200м. Бег в равномерном темпе до 10 минут.

Кроссовый бег преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 1,5 км.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (разбег, отталкивание).

Прыжки в высоту с разбега способом « перешагивания» с 3-5 шагов разбега (разбег, отталкивание).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 метров и на дальность с 4-5 шагов разбега.

*Знания о лёгкой атлетике:* влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

*Организаторские умения:* подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

*Самостоятельные занятия:* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств ( по заданию учителя). Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

### ***Гимнастика с элементами акробатики (13ч).***

*Строевые упражнения:* строевой шаг, размыкание и смыкание на месте,

Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь ( козёл в ширину, высота 100-110см).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнение на средней перекладине): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок( м).

*Прикладные упражнения:* лазанье по шесту и канату в два приёма, лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали, преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку. Гимнастическая полоса препятствий.

*Знания о гимнастике:* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Организаторские умения:* помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

*Самостоятельные занятия:* выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и для формирования правильной осанки.

*Общеразвивающие упражнения:* с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата.

## **Спортивные игры (39ч)**

### **Баскетбол (23ч).**

#### Специальная подготовка:

#### Технические приёмы в баскетболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

*Техника ловли и передачи мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, с отскоком от пола, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски в кольцо одной и двумя руками в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивания мяча, опёка нападающего без мяча и с мячом.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменений позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Правила соревнований по мини- баскетболу.

### **Волейбол (16ч)**

#### Специальная подготовка:

#### Технические приёмы в волейболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* стойка игрока; передвижение приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещений, остановок, ускорений).

*Техника приёма и передачи мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передача мяча над собой, приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд

*Техника подачи мяча:* нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов ( приёма, передачи).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам волейбола. Правила соревнования по волейболу.

*Знание о спортивной игре:* терминология избранной спортивной игры; правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Организаторские умения:* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

*Самостоятельные занятия:* Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

**Элементы техники национальных видов спорта «Русская лапта»(11ч).**

Технические приёмы в игре «Русская лапта» - бег с ускорением на коротких отрезках со зрительным контролем за всей площадкой. Бег с преодолением двух- трёх вертикальных препятствий. Передача мяча в парах с шагом, со сменой мест, в движении, с поворотом. Осаливание стоя спиной к бьющему. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Обманные удары в правую и левую зоны. Тактические приёмы: индивидуальные действия игроков в лапту в защите — способы передвижения, ловли мяча, передачи, осаливание. Учебная игра по упрощённым правилам.

Упражнения культурно - этнической направленности: сюжетно-образные ( подвижные) и обрядовые игры.

**Контроль уровня обученности**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

***ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ***

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

***ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ  
(УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)***

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

***ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО  
-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ***

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                      | Возраст, лет | Уровень     |           |              |             |          |              |
|-------|------------------------|--|--------------|-------------|-----------|--------------|-------------|----------|--------------|
|       |                        |  |              | Низкий      |           | Средний      |             | Высокий  |              |
|       |                        |  |              | Мальчики    |           |              | Девочки     |          |              |
| 1.    | Скоростные             | Бег 30 м, сек.   | 12           | 6,0 и выше  | 5,8-5,4   | 4,9 и ниже   | 6,2 и выше  | 6,0-5,4  | 5,0 и ниже   |
| 2.    | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, сек.   | 12           | 9,3 и выше  | 9,0 – 8,6 | 8,3 и ниже   | 10,0 и выше | 9,6-9,1  | 8,8 и ниже   |
| 3.    | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см   | 12           | 145 и ниже  | 165-180   | 200 и выше   | 135 и ниже  | 155-175  | 190 и выше   |
| 4.    | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 12           | 950 и менее | 1000-1200 | 1350 и более | 750 и менее | 900-1050 | 1150 и более |
| 5.    | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см                                | 12           | 2 и ниже    | 6-8       | 10 и выше    | 5 и ниже    | 9-11     | 16 и выше    |
| 6.    | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 12           | 1 и ниже    | 4-6       | 7 и выше     | -           | -        | -            |
|       |                        | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)           | 12           | -           | -         | -            | 4 и менее   | 11 -15   | 20 и более   |

### Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» 6 класса обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**обучающиеся должны знать и иметь представление:**

<sup>35</sup><sub>17</sub> основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

<sup>35</sup><sub>17</sub> особенности развития избранного вида спорта;

<sup>35</sup><sub>17</sub> педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

<sup>35</sup><sub>17</sub> биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

<sup>35</sup><sub>17</sub> физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

<sup>35</sup><sub>17</sub> возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных

занятий физической культурой;

<sup>35</sup><sub>17</sub> психофункциональные особенности собственного организма;

<sup>35</sup><sub>17</sub> индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

<sup>35</sup><sub>17</sub> способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

<sup>35</sup><sub>17</sub> правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **обучающиеся должны уметь:**

<sup>35</sup><sub>17</sub> технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

<sup>35</sup><sub>17</sub> проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

<sup>35</sup><sub>17</sub> разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

<sup>35</sup><sub>17</sub> контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

<sup>35</sup><sub>17</sub> управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

<sup>35</sup><sub>17</sub> соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

<sup>35</sup><sub>17</sub> пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин. (мальчики) и до 12 мин. (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового 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 6-8 м;

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* уметь идти строевым шагом, выполнять размыкание и смыкание на месте; комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» из положения стоя с помощью.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

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



проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## Приложение

| № урока | Дата проведения | Содержание (тема урока)  | Примечание |
|---------|-----------------|--|------------|
|         |                 | <i>Основы знаний (1ч)</i>  |            |
| 1       |                 | Олимпийские игры современности. ИОТ № 19,20,45   |            |
|         |                 | <i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>   |            |
| 2       |                 | ИОТ№23Выдающиеся спортсмены по лёгкой атлетике в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции ( высокий старт с опорой на одну руку, пробегание отрезков 15-30м, прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей).                    |            |
| 3       |                 | Бег на короткие дистанции ( высокий старт с опорой на одну руку , бег до 30м, прыжковые упражнения). Упражнения в метании малого мяча. Бег на средние дистанции в равномерном темпе до 1000 км. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости). |            |
| 4       |                 | Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 5мин.   |            |
| 5       |                 | Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся ( силовые способности и выносливость).   |            |
| 6       |                 | Бег на короткие дистанции ( низкий старт и стартовый разгон). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (разбег, отталкивание). Равномерный бег на средние дистанции до 1000 км . Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).   |            |
| 7       |                 | Бег на короткие дистанции ( низкий старт и бег по дистанции). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (разбег и отталкивание). Равномерный бег до 6 мин. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).  |            |
| 8       |                 | Правила соревнования по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции). <b>Бег 60м на результат.</b> Прыжок в длину с разбега с 7-9 беговых шагов. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).                      |            |
| 9       |                 | Правила соревнования по прыжкам в длину с разбега. <b>Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат.</b> Бег в равномерном темпе до 6 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).  |            |
| 10      |                 | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с 3-4 шагов. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 7 мин.   |            |
| 11      |                 | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с места, с 4-5 шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 7 мин.  |            |
| 12      |                 | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 4-5 бросковых шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 7 мин.  |            |
| 13      |                 | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Правила соревнования по метанию мяча на дальность. <b>Метание мяча на дальность на результат.</b> Мини – футбол, подвижные игры  |            |
| 14      |                 | Правила соревнования в беге на средние и длинные дистанции. <b>Равномерный бег до 1500м ( без учёта времени).</b> Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи), подвижные игры.  |            |
|         |                 | <i>Русская лапта (3ч)</i>  |            |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 15 |  | Элементы техники национальных видов спорта Русская лапта: правила игры , ловля и передача малого мяча в парах с шагом, со сменной мест и развитие ловкости. Учебная игра   |  |
| 16 |  | Технические приёмы в игре русская лапта: Ловля и передача малого мяча в движении Удары битой по мячу способом сверху. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Метание мяча в вертикальную цель. Учебная игра.  |  |
| 17 |  | Технические приёмы в игре русская лапта: перемещение по площадке со зрительным контролем по всей площадке, ловля и передача малого мяча со сменой мест и в движении. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Метание мяча в вертикальную цель. Учебная игра.   |  |
|    |  | <b>Баскетбол (5ч)</b>  |  |
| 18 |  | ИОТ № 25. Достижения Российских баскетболистов. Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек ( бег с изменением направления)Техника ведения мяча(ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте) . Комплекс упражнений на развитие быстроты движения. Учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.   |  |
| 19 |  | Технические приёмы в баскетболе: остановка в два шага и прыжком без мяча. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперёд ( двумя руками от груди, и с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ведение мяча на месте .Комплекс упражнений на развитие « чувства мяча» и координационных способностей. Учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.   |  |
| 20 |  | Технические приёмы в баскетболе: перемещение в стойке, остановка в два шага и прыжком без мяча, передвижение в защитной стойке в различных направлениях. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперёд ( двумя руками от груди, и с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ведение мяча шагом и бегом по прямой и кругу. Комплекс упражнений на развитие , скоростных и координационных способностей. Учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. |  |
| 21 |  | Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок мяча одной и двумя руками с места. Комплекс упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Игры и игровые задания 2:1.   |  |
| 22 |  | Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам., остановка « двумя шагами» после ведения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с обводкой стоек «змейкой». Бросок мяча одной и двумя руками с места <b>Контроль техники передачи мяча со сменой мест.</b> Игры и игровые задания 3:1.  |  |
|    |  | <b>Волейбол (4ч)</b>   |  |
| 23 |  | ИОТ№26 Достижения Российских волейболистов .Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей  |  |
| 24 |  | Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей  |  |
| 25 |  | Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.   |  |
| 26 |  | Техника передачи мяча над собой. <b>Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками на месте.</b> Подвижные игры с элементами волейбола.  |  |
|    |  | <b>Основы знаний(1ч)</b>   |  |
| 27 |  | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.  |  |
|    |  | <b>Гимнастика с элементами акробатики (13ч)</b>  |  |
| 28 |  | ИОТ №22 Строевые упражнения: строевой шаг. Основы выполнения гимнастических упражнений. Комплекс упражнений на развитие гибкости.  |  |
| 29 |  | Строевые упражнения: размыкание и смыкание. Значение гимнастических упражнений для сохранении правильной осанки. Упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 30 |  | Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, мост из положения лёжа и стоя. Страховка и помощь во время занятий акробатикой. Упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений для глаз, физкультпауза (физкультминутка).   |  |
| 31 |  | Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, кувырок назад, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.<br><b>КУ- прыжки со скакалкой за 15с.</b>  |  |
|    |  | Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, кувырок назад, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.  |  |
| 32 |  | Составления с помощью учителя простейших комбинаций из освоенных акробатических элементов. Демонстрация упражнений. Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. <b>Оценка техники выполнения упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м).</b> Комплекс упражнений на развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами акробатики.   |  |
| 33 |  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту. Комплекс упражнений с гантелями на развитие силовых способностей.   |  |
| 34 |  | <b>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</b> Прикладные упражнения: преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку, лазание по шесту. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата со скакалкой.  |  |
| 35 |  | Опорный прыжок: ноги врозь ( козёл в ширину, высота 100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами гимнастики. Установка и уборка снарядов.  |  |
| 36 |  | Опорный прыжок: ноги врозь ( козёл в ширину, высота 100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку. Правила составление индивидуальных комплексов утренней гимнастики.   |  |
| 37 |  | Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. <b>КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</b>  |  |
| 38 |  | <b>Оценка техники выполнения опорного прыжка.</b> Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с набивными мячами и развитие скоростно-силовых качеств.   |  |
| 39 |  | Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. <b>КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.</b>  |  |
| 40 |  | <b>Оценка прохождения полосы препятствий.</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Подвижные игры с элементами гимнастики.  |  |
|    |  | <b>Баскетбол (3ч)</b>   |  |
| 41 |  | ИОТ№25Технические приёмы в баскетболе: остановка « двумя шагами» после ведения и ловли мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.. Техника броска мяча одной рукой после ведения. Комплексы упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.  |  |
| 42 |  | Ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге. Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Техника броска мяча одной рукой после ведения. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  |  |
| 43 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения. Ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге. Техника ведения мяча ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнёра. <b>Оценка техники ведения мяча с обводкой препятствий.</b> Тактические действия: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам 4x4. |  |
|    |  | <b>Волейбол (3ч)</b>  |  |
| 44 |  | ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, передача   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола.   |  |
| 45 |  | Передача мяча в парах: с набрасывания партнёром, встречная, над собой -партнёру, с перемещением через сетку. Имитация приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола.  |  |
| 46 |  | Передача мяча в парах: с набрасывания партнёром, встречная, над собой -партнёру, с перемещением через сетку. Приём мяча снизу двумя руками брошенного партнёром.<br><b>Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении.</b>  |  |
|    |  | <b>Основы знаний (2час)</b>   |  |
| 47 |  | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  |  |
| 48 |  | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  |  |
|    |  | <b>Баскетбол (10ч)</b>  |  |
| 49 |  | ИОТ№25. Технические приёмы в баскетболе: комбинации из освоенных элементов техники перемещения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Техника броска мяча одной рукой от плеча после ведения, после ловли в движении. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (1:0) Игры и игровые задания 3:2.                      |  |
| 50 |  | Технические приёмы в баскетболе: Техника броска мяча одной рукой от плеча после ловли в движении и после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия: взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (1:0). Игры и игровые задания 3:3.  |  |
| 51 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия: взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. <b>Оценка техники остановки «Двумя шагами» после ловли.</b>   |  |
| 52 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и развитие координационных качеств. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия: взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. <b>Оценка техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости.</b> |  |
| 53 |  | Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведения, бросок). Тактические действия: взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.<br><b>КУ – пасс в стену за 20с.</b>   |  |
| 54 |  | Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведения, бросок). Тактические действия: взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. <b>Оценка техники броска одной и двумя руками с места.</b>  |  |
| 55 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение тактики игры. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.<br><b>Оценка техники броска одной рукой от плеча после ведения с близкого расстояния.</b>   |  |
| 56 |  | Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведения, бросок). Освоение тактики игры. Игры и игровые задания 3:3. <b>Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли от партнёра.</b>  |  |
| 57 |  | Сочетание приёмов: ловля мяча -ведение- остановка - передача мяча- бросок. Освоение тактики игры. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  |  |
| 58 |  | <b>Оценка выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок.</b> Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола   |  |
|    |  | <b>Лёгкая атлетика (10ч)</b>  |  |
| 59 |  | ИОТ №23 Кроссовая подготовка: ходьба и бег по пересечённой местности, преодоление препятствий прыжком, перешагивая и развитие общей выносливости. Мини-футбол, подвижные игры.  |  |
| 60 |  | Кроссовая подготовка: смешанное передвижение ( бег с чередованием с ходьбой) до 1,5 км, преодоление препятствий прыжком, перешагивая. Мини-футбол, подвижные игры.  |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 61 |  | Кроссовая подготовка: смешанное передвижение ( бег с чередованием с ходьбой) до 1,5 км. Спрыгивание с препятствий. Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 62 |  | Кроссовая подготовка: смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков до 1,5км. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Спрыгивание с препятствий.   |  |
| 63 |  | <b>Медленный бег по пересечённой местности без учёта времени до 1,5км.</b> Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 64 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» (разбег и отталкивание в сочетании с работой маховой ноги и рук). Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.  |  |
| 65 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» (разбег и отталкивание в сочетании с работой маховой ноги и рук, переход через планку). Метание мяча в цель. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.   |  |
| 66 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель с 8-10м . Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.   |  |
| 67 |  | <b>Метания мяча в цель на результат с расстояния 8-10м.</b> Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.   |  |
| 68 |  | <b>Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат.</b> Развитие скоростно- силовых качеств: эстафеты с бегом, прыжками и переноской набивного мяча.   |  |
|    |  | <b>Русская лапта(3ч)</b>  |  |
| 69 |  | Технические приёмы в игре Русская лапта: перемещение по площадке, ловля и передача малого мяча с поворотом и развитие ловкости. Удары битой сверху и сбоку. Осаливание спиной к бьющему. Учебная игра.  |  |
| 70 |  | Удары битой сверху и сбоку. Осаливание игрока. Учебная игра правилам.   |  |
| 71 |  | Бег с преодолением препятствий. Осаливание игрока. Обманные удары в правую и левую зоны. Удары битой сверху и сбоку. Учебная игра по упрощённым правилам.   |  |
|    |  | <b>Волейбол (5ч)</b>  |  |
| 72 |  | ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Комбинации из освоенных стоек и перемещений. Приём мяча снизу двумя руками. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.                            |  |
| 73 |  | Комбинации из освоенных стоек и перемещений. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.                                  |  |
| 74 |  | Комбинации из освоенных элементов ( приём, передача) Нижняя прямая подача с 3-бметров. Тактика игры: тактика свободного нападения. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.              |  |
| 75 |  | Комбинации из освоенных элементов ( приём, передача). Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Тактика игры: тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. |  |
| 76 |  | <b>Оценка техники передачи мяча двумя руками над собой на месте.</b> Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика игры: позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). . Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.   |  |
|    |  | <b>Основы знаний (2ч)</b>   |  |
| 77 |  | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.   |  |
| 78 |  | Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга.   |  |
|    |  | <b>Волейбол (4ч)</b>  |  |
| 79 |  | ИОТ№26 Технические приёмы в волейболе: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу на месте. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Основные правила игры в волейбол. Учебная игра по упрощённым правилам.                                    |  |
| 80 |  | Комбинации из освоенных элементов ( приём, передача, удар). Нижняя прямая подача. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.</b>  |  |
| 81 |  | Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Элементы техники игры в волейбол в   |  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  | различных комбинациях. Учебная игра по упрощённым правилам. <b>Опека техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6м.</b>   |  |
| 82  |  | Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. <b>Контрольная учебная игра по упрощённым правилам.</b>  |  |
|     |  | <b>Баскетбол (5ч)</b>  |  |
| 83  |  | ИОТ № 25. Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника Техника защитных индивидуальных действий ( опека нападающего с мячом и без мяча).   |  |
| 84  |  | Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Техника защитных индивидуальных действий ( опека нападающего с мячом и без мяча).<br>Тактические действия: взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.<br><b>КУ- челночный бег.</b> |  |
| 85  |  | Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя руками в движении. Техника защитных индивидуальных действий ( опека нападающего с мячом и без мяча). Освоение тактики игры. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  |  |
| 86  |  | Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. <b>Оценка техники защитных индивидуальных действий.</b> Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.   |  |
| 87  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Контрольная учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.</b>  |  |
|     |  | <b>Лёгкая атлетика (13ч)</b>   |  |
| 88  |  | ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.  |  |
| 89  |  | Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.  |  |
| 90  |  | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. <b>Оценка техники прыжка в длину способом « согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.</b> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.  |  |
| 91  |  | <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.   |  |
| 92  |  | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с 4-5 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.  |  |
| 93  |  | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин   |  |
| 94  |  | <b>Оценка выполнения техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.</b> Техника метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.  |  |
| 95  |  | <b>Метание малого мяча на дальность на результат.</b> Овладение техникой длительного бега.   |  |
| 96  |  | <i>Определение уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно-силовые и силовые).</i> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.   |  |
| 97  |  | <i>Определение уровня физической подготовленности учащихся ( гибкость и общей выносливости).</i>   |  |
| 98  |  | <b>Бег на дистанцию 60м с максимальной скоростью на результат.</b> Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол(передачи, ведение). Подвижные игры.  |  |
| 99  |  | Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.  |  |
| 100 |  | <b>Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км без учёта времени.</b> Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
|     |  | <b>Русская лапта (5ч)</b>  |  |
| 101 |  | Технические приёмы в игре Русская лапта: осаливание игрока. Удары битой по мячу  |  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     |  | сверху и сбоку с набрасыванием партнёром. Обманные удары в правую и левую зоны..   |  |
| 102 |  | Индивидуальные действия игроков в защите, ловля мяча с лёта. Учебная игра по правилам. <b>КУ- передача малого мяча в парах 20с.</b>  |  |
| 103 |  | Индивидуальные действия игроков в защите, ловля мяча с лёта. Учебная игра по правилам. Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты. |  |
| 104 |  | Индивидуальные действия игроков в защите. <b>КУ- удары битой по мячу способом сверху.</b> Учебная игра по правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.         |  |
| 105 |  | Овладение игрой , развитие ловкости и быстроты. <b>Контрольная учебная игра.</b>   |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Плавский район «Плавская средняя  
общеобразовательная школа №2»**

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>«Согласовано»</b><br>Руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br>_____ Чистохвалов А.Г.<br>Протокол № ____<br>от «__» _____ 2013 г. | <b>«Рассмотрено»</b><br>на заседании педагогического совета МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»,<br>протокол № ____<br>от «__» _____ 2013 г. | <b>«Утверждено»</b><br>Директор МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br>_____ Г. А. Сидор<br>Приказ № __ от «__» _____ 2013 г. |
|--|--|---|

## Рабочая учебная программа

### по физической культуре

7 класс

базовый уровень, основное общее образование

срок реализации программы – 1 год

Составитель: **Чистохвалов Александр Геннадьевич**

**2013год**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов ( Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2008г) и примерной программы по физической культуре основного общего образования ( сборник нормативных документов (физическая культура) составители Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Дрофа 2007г). Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в основной школе.

При составлении программы учтены местные особенности, материально техническая оснащённость спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 525 учебных часов из расчёта 3 часа в неделю с 5по 9 классы.

Программа включает 6 разделов: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы, перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; список учебно-методической литературы.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- \* **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- \* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- \* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- \* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- \* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в



формировании здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- \* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- \* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- \* Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- \* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- \* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- \* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- \* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Разработанная в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Базовая часть программы состоит из следующих разделов: «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 1-2 раза в триместр. Разделы для изучения и совершенствования базовым двигательным действиям, включают технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка, элементы единоборства, плавание. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3,4 триместрах. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 триместре.

Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, гимнастическом бревне не изучаются в связи с отсутствием спортивных снарядов, поэтому на уроках больше времени отводится на разучивания акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных

оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика (дев), атлетическая гимнастика (юноши) и развитие основных физических качеств. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются во всех четвертях. Спортивная игра мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств. При отсутствии лыжного инвентаря темы раздела «лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой из раздела « лёгкая атлетика». При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «элементы единоборства», «плавание», время отведённое на эти разделы равномерно распределяется по другим разделам программы. В вариативной части предусматривается освоение технических и командно- тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол, и элементов национальных видов спорта - русская лапта и упражнений культурно- этнической направленности сюжетно-образные (подвижные игры) и обрядовые игры. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз ( физкультминуток), профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1.2,3 триместрах в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», « демонстрировать» и « использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу. Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы. Содержание данной

#### 7 класс

| №п/п | Распределение учебного  | Общие в том числе |                  |           |           |                  |
|------|-------------------------|-------------------|------------------|-----------|-----------|------------------|
|      |                         | Кол-во часов      | 1ч.              | 2ч.       | 3ч.       | 4ч.              |
| 1.   |                         | <b>105</b>        | <b>26</b>        | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>28</b>        |
| 1.1  | Основы знаний           | 6                 | 1                | 2         | 2         | 1                |
| 1.2  | Лёгкая атлетика         | 36                | 13               | -         | 10        | 13               |
| 1.3  | Гимнастика с элементами | 13                |                  | 13        | -         | -                |
| 1.4  | Баскетбол               | 29                | 6                | 3         | 11        | 9                |
| 1.5  | Волейбол                | 16                | 4                | 3         | 5         | 4                |
| 1.6  | Русская лапта           | 5                 | 2                |           | 2         | 1                |
| 1.7  | Тестирование уровня     |                   | В процессе урока |           |           | В процессе урока |

|     |                             |                  |
|-----|-----------------------------|------------------|
| 1.8 | Развитие физических качеств | В процессе урока |
|-----|-----------------------------|------------------|

## Содержание программного материала

### VII КЛАСС

#### *Основы знаний о физической культуре (6 ч)*

Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Основные правила развития физических качеств.

Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Основные формы занятий физическими упражнениями.

Понятие утомление и переутомление.

Правила организации мест занятий, выбор одежды и обуви в зависимости от погодных условий.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

#### **Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) (99ч)**

##### *Лёгкая атлетика (36ч).*

Бег на короткие дистанции : старт с опорой на одну руку с последующим ускорением (от 30 до 50м), бег с ускорением от 40 до 60м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 500м.

Бег в равномерном темпе до 10 минут (девочки) и до 15 минут (мальчики).

Кроссовый бег: старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 2000м.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега (движение рук и ног в полёте).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега (переход планки и уход от планки).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

*Знания о лёгкой атлетике*: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

*Организаторские умения*: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

*Самостоятельные занятия*: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

## **Гимнастика с элементами акробатики (13ч).**

*Строевые упражнения:* выполнение команд « Пол-оборота направо!» « Пол-оборота налево!» « Пол шага!» « Полный шаг!».

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки- кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки: мальчики- прыжок согнув ноги ( козёл в ширину, высота 100-115см), девочки- прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 10см).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина): подъём переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина), передвижение в висячем положении (высокая перекладина), махом назад соскок (высокая перекладина)(м)

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девочки)

Прикладные упражнения: лазанье по шесту и канату . Гимнастическая полоса препятствий.

*Знания о гимнастике:* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Правила соревнований по гимнастике.

*Организаторские умения:* помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

*Самостоятельные занятия:* упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля.

*Общеразвивающие упражнения:* с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

## **Спортивные игры (45ч)**

### **Баскетбол (29ч).**

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* -комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Техника ловли и передачи мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным

сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков:* бросок мяча в кольцо одной и двумя руками в движении после ловли мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

*Индивидуальная техника защиты:* Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини- баскетбола. Правила соревнований по мини- баскетболу.

### **Волейбол (16ч)**

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

*Техника приёма и передачи мяча:* передача мяча через сетку сверху двумя , передача мяча над собой, приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд.

*Техника подачи мяча:* нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов ( приёма, передачи).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0), тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

*Знание о спортивной игре:* терминология избранной спортивной игры; правила и организация избранной игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Организаторские умения:* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

*Самостоятельные занятия:* Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

***Элементы техники национальных видов спорта***

***« Русская лапта»(5ч).***

Бег по дуге, зигзагообразный, переменный бег. Бег на скорость на коротких отрезках с выполнением следующих действий: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок, прыжок, поворот кругом; бег зигзагами; пробежать 2-3м спиной вперёд, то же боком; остановиться и пробежать 2-3м назад, затем продолжить бег.

Ловля и передача мяча в тройках, четвёрках, пятёрках, в квадратах. Ловля мяча, летящего « свечой», в движении, мячей летящих вправо и влево от ловящего. Передача мяча в движении, способом сверху, сбоку, снизу.

Осаливание игрока, делающего кувырок, прыгающего, катящегося по площадке.

Выбор биты. Удары битой по мячу в заданные зоны. Обманные удары в правую и левую зоны

Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра по правилам. Правила игры в русскую лапту.

## **Контроль уровня обученности**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

### ***ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ***

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### **ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### **ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

## **Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 7-х классов**

| № п/п | Физическая способность | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень    |           |            |             |          |            |
|-------|------------------------|-------------------------------|--------------|------------|-----------|------------|-------------|----------|------------|
|       |                        |                               |              | Низкий     |           | Средний    |             | Высокий  |            |
|       |                        |                               |              | Мальчики   |           |            | Девочки     |          |            |
| 1.    | Скоростные             | Бег 30 м, сек.                | 13           | 5,9 и выше | 5,6 – 5,2 | 4,8 и ниже | 6,3 и выше  | 6,2 -5,5 | 5,0 и ниже |
| 2.    | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, сек.    | 13           | 9,3 и выше | 9,0 -8,6  | 8,3 и ниже | 10,0 и выше | 9,5-9,0  | 8,7 и ниже |
| 3.    | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см    | 13           | 150 и ниже | 170 - 190 | 205 и выше | 140 и ниже  | 160 -180 | 200 и выше |

|    |                   |  |    |              |           |              |             |          |              |
|----|-------------------|--|----|--------------|-----------|--------------|-------------|----------|--------------|
| 4. | Выносли-<br>вость | 6-минутный бег,<br>м   | 13 | 1000 и менее | 1150-1250 | 1400 и более | 800 и менее | 950-1100 | 1200 и более |
| 5. | Гибкость          | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя, см                                      | 13 | 2 и ниже     | 5 -7      | 9 и выше     | 6 и ниже    | 10 -12   | 18 и выше    |
| 6. | Силовые           | Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине из<br>виса, кол-во раз<br>(мальчики) | 13 | 1 и ниже     | 5 -6      | 8 и выше     | -           | -        | -            |
|    |                   | на низкой<br>перекладине из<br>виса<br>лежа, кол-во раз<br>(девочки)           | 13 | -            | -         | -            | 5 и менее   | 12 - 15  | 19 и более   |

### Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» 5 класса обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### обучающиеся должны знать и иметь представление:

- <sup>35</sup><sub>17</sub> основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- <sup>35</sup><sub>17</sub> особенности развития избранного вида спорта;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> психофункциональные особенности собственного организма;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### обучающиеся должны уметь:

- <sup>35</sup><sub>17</sub> технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических

кондиций;

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Двигательные умения, навыки и способности

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового 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 10-12 м;

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг»; комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушаг, «мост» из положения лежа, кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

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

| № урока | Дата проведения | Содержание(тема урока)   | Примечание |
|---------|-----------------|--|------------|
|         |                 | <i>Основы знаний (1ч)</i>  |            |
| 1       |                 | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.<br>ИОТ № 19,20,45  |            |
|         |                 | <i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>   |            |
| 2       |                 | ИОТ№23 Бег на короткие дистанции ( низкий старт, с пробеганием отрезков до 30м, специально- беговые и прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей).<br>Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.     |            |
| 3       |                 | Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения, высокий и низкий старт, бег с высокого старта до 60м, прыжковые упражнения). Бег в равномерном темпе до 7 мин.<br>Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости). |            |
| 4       |                 | Бег на короткие и средние дистанции ( бег по дистанции). Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно-силовые   |            |



| № урока | Дата проведения | Содержание(тема урока)  | Примечание |
|---------|-----------------|---|------------|
|         |                 | способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 7 мин.   |            |
| 5       |                 | Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся ( силовые способности и выносливость). Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  |            |
| 6       |                 | Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения, низкий старт и стартовый разгон). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (движение рук и ног в полёте). Равномерный бег на средние дистанции до 1 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).   |            |
| 7       |                 | Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения , низкий старт и бег по дистанции). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» ( движение рук и ног в полёте). Равномерный бег на средние дистанции до 1 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).   |            |
| 8       |                 | <b>Бег 60м на результат.</b> Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).   |            |
| 9       |                 | <b>Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат.</b> Бег в равномерном темпе до 8 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).  |            |
| 10      |                 | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 8 мин.  |            |
| 11      |                 | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 8 мин.  |            |
| 12      |                 | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 5-6 бросковых шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 9 мин.   |            |
| 13      |                 | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств <b>Метание мяча на дальность на результат.</b> Мини – футбол, подвижные игры   |            |
| 14      |                 | <b>Равномерный бег до 1500м ( без учёта времени).</b> Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи), подвижные игры.   |            |
|         |                 | <b>Русская лапта (2ч)</b>   |            |
| 15      |                 | История развития Русской лапты. Элементы техники национальных видов спорта Русская лапта: Правила игры. Ускорение пробежки. Ловля и передача малого мяча в тройках, четвёрках. Удары битой по мячу в заданную зону. Учебная игра.   |            |
| 16      |                 | Технические приёмы в игре русская лапта: перемещение по площадке. Ловля мяча летящего свечой в движении. Осаливание прыгающего игрока. Обманные удары в правую и левую зоны. Учебная игра.  |            |
|         |                 | <b>Баскетбол (6ч)</b>   |            |
| 17      |                 | ИОТ № 25. Правила и организация игры баскетбол ( цель, смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в защите и нападении). Технические приёмы: техника передвижения, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в прыжке. Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей. |            |
| 18      |                 | Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в прыжке. Ведение мяча с изменением направления. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и координационных качеств.  |            |
| 19      |                 | Повороты без мяча на месте. Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением направления. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини- баскетбола.  |            |
| 20      |                 | Повороты с мячом после остановки. Остановка прыжком после ведения. Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением скорости Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ( расстояние до корзины 4,80м). Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини- баскетбола.  |            |

| № урока | Дата проведения | Содержание(тема урока)   | Примечание |
|---------|-----------------|--|------------|
| 21      |                 | Остановка с мячом двумя шагами после ловли мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Игры и игровые задания 2:1.   |            |
| 22      |                 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений в стойке, остановок, поворотов, ускорений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Ведение мяча с изменением направления и скорости. <b>Контроль техники ведение мяча с изменением направления. ( челночный бег с ведением).</b> Учебная игра по правилам мини- баскетбола. |            |
|         |                 | <b>Волейбол (4ч)</b>   |            |
| 23      |                 | ИОТ№26 Достижения советских и российских волейболистов. Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Верхняя передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей  |            |
| 24      |                 | Технические приёмы в волейболе: основная стойка, передвижение в стойке, остановки и имитация технических приёмов. Чередование передачи мяча сверху двумя руками в стену с передачами над собой. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  |            |
| 25      |                 | Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча, передача мяча сверху в парах через сетку, приём мяча снизу двумя руками в парах, наброшенного партнёром. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола   |            |
| 26      |                 | <b>Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.   |            |
|         |                 | <b>Основы знаний(1ч)</b>   |            |
| 27      |                 | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.   |            |
|         |                 | <b>Гимнастика с элементами акробатики (13ч)</b>  |            |
| 28      |                 | ИОТ №22 Достижения советских и российских гимнастов. Строевые упражнения: выполнение команд « Пол-оборота направо!» (налево). Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.   |            |
| 29      |                 | Строевые упражнения: выполнение команд « Короча шаг», « Пол шага», « Полный шаг». Страховка во время занятий акробатикой. Упражнения на низкой перекладине (м): подъём переворотом в упор толчком двумя. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.  |            |
| 30      |                 | Акробатические упражнения: м- кувырок вперёд в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. Упражнения на низкой перекладине (м): подъём переворотом в упор толчком двумя. Упражнения и композиции ритмической гимнастики (д), комплекс упражнений на развитие силы с гантелями (м).   |            |
| 31      |                 | Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м), д- кувырок назад в полушпагат, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на высокой перекладине (м): передвижение в висячем положении, махом назад соскок. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической скакалкой. <b>КУ- прыжки со скакалкой за 20с.</b>   |            |
| 32      |                 | Правила самоконтроля при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м), д- кувырок назад в полушпагат, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на высокой перекладине (м): передвижение в висячем положении, махом назад соскок. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической скакалкой.   |            |
| 33      |                 | Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций из освоенных элементов. Демонстрация упражнений. Освоенные упражнения на перекладине (м). Комплекс упражнения на развитие гибкости и силы.  |            |
| 34      |                 | Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту в два и три приёма. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.   |            |
| 35      |                 | <b>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</b> Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Лазание по шесту. Упражнения на перекладине   |            |

| № урока | Дата проведения | Содержание(тема урока)  | Примечание |
|---------|-----------------|---|------------|
|         |                 | (м). Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики опорно-двигательного аппарата.  |            |
| 36      |                 | Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110см) –м и развитие ловкости , скоростно- силовых качеств. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. <b>КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</b>   |            |
| 37      |                 | Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110см) –м и развитие ловкости , скоростно- силовых качеств. Преодоление препятствий ( гимнастического коня) прыжком боком с опорой на руку. Расхождение вдвоём на узкой опоре. Лазание по шесту. <b>Оценка техники упражнений на перекладине (м).</b> |            |
| 38      |                 | <b>Оценка техники выполнения опорного прыжка.</b> Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силовых и скоростно- силовых качеств.   |            |
| 39      |                 | Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. <b>КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.</b>  |            |
| 40      |                 | <b>Оценка прохождения полосы препятствий.</b> Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.   |            |
|         |                 | <b>Баскетбол (3ч)</b>   |            |
| 41      |                 | ИОТ№25Технические приёмы в баскетболе: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок в движении после ловли. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.                    |            |
| 42      |                 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча на месте. Бросок мяча в движении после ловли. Нападение быстрым прорывом (2:1).Игры и игровые задания 3:1.                                       |            |
| 43      |                 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди». <b>Оценка техники ловли и передачи мяча в движении.</b> Учебная игра по правилам игры в мини-баскетбол.  |            |
|         |                 | <b>Волейбол (3ч)</b>  |            |
| 44      |                 | ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, верхняя передача мяча в парах через сетку с перемещением, приём мяча снизу у стены, над собой; чередования передачи сверху -приём снизу. Нижняя прямая подача мяча в стену. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощённым правилам мини-волейбола.                              |            |
| 45      |                 | Сочетание приёма и передач в парах: передача сверху- приём снизу, передача сверху над собой – приём снизу партнёру; приём снизу над собой – передача сверху партнёру. Нижняя подача мяча в парах на точность. Подвижные игры с элементами подачи мяча Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.                     |            |
| 46      |                 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом ( приём, передачи). Нижняя прямая подача с уменьшенного расстояния. Подвижные игры с элементами подачи мяча Позиционное нападение с изменением позиций. <b>Оценка техники верхней передачи мяча в парах.</b>   |            |
|         |                 | <b>Основы знаний (2час)</b>   |            |
| 47      |                 | Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Правила самостоятельного тестирования физических качеств.   |            |
| 48      |                 | Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека. Основные формы занятий физическими упражнениями.  |            |
|         |                 | <b>Баскетбол (11ч)</b>  |            |
| 49      |                 | ИОТ№25. Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие двух   |            |

| № урока | Дата проведения | Содержание(тема урока)  | Примечание |
|---------|-----------------|---|------------|
|         |                 | игроков « отдай мяч и выйди». Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.  |            |
| 50      |                 | Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди». Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.  |            |
| 51      |                 | Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях ( ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении). Выбивание мяча при ведении Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций. Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол. <b>КУ- пасс в стену за20с</b> |            |
| 52      |                 | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Вырывание и выбивание мяча на месте и при ведении. Взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди». Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол. <b>Оценка техники броска одной рукой в движении после ловли.</b>   |            |
| 53      |                 | Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Перехват мяча во время передачи. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 3:2.   |            |
| 54      |                 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.  |            |
| 55      |                 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Перехват мяча во время передачи. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.  |            |
| 56      |                 | Сочетание изученных приёмов. Перехват мяча во время передачи. Взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 3:3. <b>Оценка техники броска одной рукой в движении после ведения.</b>  |            |
| 57      |                 | Сочетание изученных приёмов: ловля мяча на месте – обводка стоек- передача и ловля в движении- бросок одной рукой после ведения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.  |            |
| 58      |                 | <b>Оценка техники комбинации из освоенных элементов:</b> ловля мяча на месте – обводка стоек- передача и ловля в движении- бросок одной рукой после ведения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола   |            |
| 59      |                 | <b>Контрольная учебная игра.</b> Комплексное развитие психомоторных способностей.   |            |
|         |                 | <i>Лёгкая атлетика (10ч)</i>  |            |
| 60      |                 | ИОТ №23 Кроссовая подготовка: ходьба и бег по пересечённой местности до 2 км и развитие общей выносливости. Мини-футбол, подвижные игры.  |            |
| 61      |                 | Кросс до 2 км смешанное передвижение ( бег с чередованием с ходьбой) . Старт группой. Мини-футбол, подвижные игры.  |            |
| 62      |                 | Кросс ( бег в равномерном темпе) до 1,5 км. Преодоление препятствий на местности. Мини-футбол, подвижные игры.  |            |
| 63      |                 | Кросс до 1,5км( бег в равномерном темпе). Полоса препятствий. Мини-футбол, подвижные игры.  |            |
| 64      |                 | <b>Медленный бег по пересечённой местности без учёта времени до 1,5км.</b> Мини-футбол, подвижные игры.   |            |
| 65      |                 | Прыжок в высоту сп «перешагивания» (переход через планку и уход от планки). Метание мяча в цель с 12-14м Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 9 мин.  |            |
| 66      |                 | Прыжок в высоту сп «перешагивания» (переход через планку и уход от планки). Метание мяча в цель с 12-14м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Овладение техникой длительного бега ( бег до 9 мин)   |            |
| 67      |                 | Прыжок в высоту сп «перешагивания» с 5 -7 шагов разбега. Метание мяча в цель с 12-14м . Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Знаменитые олимпийцы Тульской области. Овладение техникой длительного бега ( бег до 9 мин)  |            |
| 68      |                 | <b>Оценка техники прыжка в высоту сп « перешагивание».</b> <b>Оценка метания мяча в цель с расстояния 12-14м.</b> Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.   |            |
| 69      |                 | <b>Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат.</b> Развитие скоростно- силовых качеств. Овладение техникой длительного бега ( бег до 9 мин).  |            |
|         |                 | <i>Русская лапта(2ч)</i>  |            |

| № урока | Дата проведения | Содержание(тема урока)  | Примечание |
|---------|-----------------|---|------------|
| 70      |                 | Технические приёмы в игре Русская лапта: перемещение по площадке, ловля мячей летящих вправо и влево от ловящего. Осаливание игрока. Обманные удары в правую и левую зоны. Учебная игра.  |            |
| 71      |                 | Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты. <b>КУ- удары битой по мячу в правую и левую зоны.</b>  |            |
|         |                 | <b>Волейбол (5ч)</b>  |            |
| 72      |                 | ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Сочетание изученных приёмов ( передвижение, приём, передача). Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Техника прямого нападающего удара: разбег, прыжок , отталкивание, замах ,удар кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания). Учебная игра по упрощённым правилам мини –волейбола. |            |
| 73      |                 | Сочетание изученных приёмов ( передвижение, приём, передача). Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Техника прямого нападающего удара: Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке с подбрасывания партнёром. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола  |            |
| 74      |                 | Сочетание изученных приёмов ( передвижение, приём, передача). Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Нападающий удар через сетку с подбрасыванием мяча партнёром. Подвижные игры с элементами нападающего удара. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола   |            |
| 75      |                 | <b>Оценка техники выполнения выполнение сочетание передач в парах.</b> Нижняя прямая подача. Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2.  |            |
| 76      |                 | <b>Оценка техники выполнения нижней прямой подачи (через сетку с 6м).</b> Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2, 3:3.  |            |
|         |                 | <b>Основы знаний (2ч)</b>   |            |
| 77      |                 | Понятие утомление и переутомление. Правила организации мест занятий, выбор одежды и обуви от погодных условий.  |            |
| 78      |                 | Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности ( воли, смелости, трудолюбия).   |            |
|         |                 | <b>Волейбол (4ч)</b>  |            |
| 79      |                 | ИОТ№26 Комбинации из освоенных элементов ( приёма, передачи). Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола  |            |
| 80      |                 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола  |            |
| 81      |                 | <b>Оценка техники нападающего удара через сетку с подбрасыванием партнером.</b> Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола  |            |
| 82      |                 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом и развитие координационных способностей. <b>Контрольная учебная игра по упрощённым правилам.</b>   |            |
|         |                 | <b>Баскетбол (9ч)</b>   |            |
| 83      |                 | ИОТ № 25. Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя в движении после ловли и ведения без сопротивления защитника. Тактические действия: взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра по упрощённым правилам.  |            |
| 84      |                 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). Вырывание и выбивание мяча на месте и во время ведения. Учебная игра правилам мини-баскетбола.<br><b>КУ- « змейка» с ведением мяча.</b>   |            |
| 85      |                 | Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия : позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым  |            |

| № урока | Дата проведения | Содержание(тема урока)   | Примечание |
|---------|-----------------|--|------------|
|         |                 | прорывом (2:1). Техника защитных действий ( опека нападающего с мячом, без мяча). Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.   |            |
| 86      |                 | Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Техника защитных действий ( опека нападающего с мячом, без мяча) Учебная игра по правилам мини-баскетбола.   |            |
| 87      |                 | Перемещение и владение мячом развитие координационных способностей. Техника защитных действий. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.   |            |
| 88      |                 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  |            |
| 89      |                 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). <b>Оценка техники комбинации из освоенных элементов.</b> Учебная игра по правилам мини-баскетбола.                                       |            |
| 90      |                 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.   |            |
| 91      |                 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Контрольная учебная игра по правилам мини- баскетбола.</b>   |            |
|         |                 | <i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>   |            |
| 92      |                 | ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей ( высокий, низкий стар). Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (движение рук и ног в полёте) с 5-7 беговых шага. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин. |            |
| 93      |                 | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.  |            |
| 94      |                 | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. <b>Оценка техники прыжка в длину способом « согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.</b> Бег на средние дистанции до 1 км в равномерном темпе.                            |            |
| 95      |                 | <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.   |            |
| 96      |                 | Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.              |            |
| 97      |                 | Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин  |            |
| 98      |                 | <b>Оценка выполнения техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.</b> Техника метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.             |            |
| 99      |                 | <b>Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на результат.</b> Овладение техникой длительного бег: бег на средние дистанции до 1500м в равномерном темпе.   |            |
| 100     |                 | <i>Определение уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно-силовые и силовые).</i> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.   |            |
| 101     |                 | <i>Определение уровня физической подготовленности учащихся ( гибкость и общей выносливости).</i>   |            |
| 102     |                 | <b>Бег 60м с максимальной скоростью на результат.</b> Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол(передачи, ведения). Подвижные игры.   |            |
| 103     |                 | Равномерный бег на средние дистанции до 2 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.  |            |

| № урока | Дата проведения | Содержание(тема урока)   | Примечание |
|---------|-----------------|--|------------|
| 104     |                 | Бег на средние дистанции 2 км без учёта времени. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.<br><i>Русская лапта (1ч)</i>        |            |
| 105     |                 | Технические приёмы в игре Русская лапта: Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты. <b>Контрольная учебная игра.</b> |            |
|         |                 |  |            |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Плавский район «Плавская средняя  
общеобразовательная школа №2»**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br/>_____ Чистохвалов А.Г.<br/>Протокол № ____<br/>от «__» _____ 2013 г.</p> | <p align="center"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>на заседании педагогического совета МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»,<br/>протокол №_____<br/>от «__» _____ 2013 г.</p> | <p align="center"><b>«Утверждено»</b></p> <p>Директор МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br/>_____ Г. А. Сидор<br/>Приказ № ____ от «__» _____ 2013 г.</p> |
|---|--|---|

**Рабочая учебная программа  
по физической культуре**

# 8 класс

базовый уровень, основное общее образование

срок реализации программы – 1 год

Составитель: **Чистохвалов Александр Геннадьевич**

**2013год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов ( Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2008г) и примерной программы по физической культуре основного общего образования ( сборник нормативных документов (физическая культура) составители Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Дрофа 2007г). Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в основной школе.

При составлении программы учтены местные особенности, материально техническая оснащённость спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 525 учебных часов из расчёта 3 часа в неделю с 5 по 9 классы.

Программа включает 6 разделов: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы, перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; список учебно-методической литературы.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- \* **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- \* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- \* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- \* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,



обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

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

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- \* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- \* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- \* Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- \* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- \* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- \* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- \* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Разработанная в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Базовая часть программы состоит из следующих разделов: «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 1-2 раза в триместр. Разделы для изучения и совершенствования базовым двигательным действиям, включают технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка, элементы единоборства, плавание. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3,4 триместрах. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 триместре.

Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, гимнастическом бревне не изучаются в связи с отсутствием спортивных снарядов, поэтому на уроках больше времени отводится на разучивания акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика (дев), атлетическая гимнастика (юноши) и развитие основных физических качеств. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются во всех четвертях. Спортивная игра мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств. При отсутствии лыжного инвентаря темы раздела «лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой из раздела «лёгкая атлетика». При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «элементы единоборства», «плавание», время отведённое на эти разделы равномерно распределяется по другим разделам программы. В вариативной части предусматривается освоение технических и командно- тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол, и элементов национальных видов спорта - русская лапта и упражнений культурно- этнической направленности сюжетно-образные (подвижные игры) и обрядовые игры. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз ( физкультминуток), профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1,2,3 триместрах в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», « демонстрировать» и « использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу. Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы. Содержание данной

#### 8 класс

| №п/п | Распределение               | Общие в том числе |                  |           |           |                  |
|------|-----------------------------|-------------------|------------------|-----------|-----------|------------------|
|      |                             | Кол-во часов      | 1ч.              | 2ч.       | 3ч.       | 4ч.              |
| 1.   |                             | <b>105</b>        | <b>26</b>        | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>28</b>        |
| 1.1  | Основы знаний               | 8                 | 2                | 2         | 2         | 2                |
| 1.2  | Лёгкая атлетика             | 36                | 13               | -         | 10        | 13               |
| 1.3  | Гимнастика с элементами     | 13                |                  | 13        | -         | -                |
| 1.4  | Баскетбол                   | 29                | 6                | 3         | 11        | 9                |
| 1.5  | Волейбол                    | 16                | 4                | 3         | 5         | 4                |
| 1.6  | Русская лапта               | 3                 | 1                |           | 2         |                  |
| 1.7  | Тестирование уровня         |                   | В процессе урока |           |           | В процессе урока |
| 1.8  | Развитие физических качеств |                   | В процессе урока |           |           |                  |

## VIII КЛАСС

### *Основы знаний о физической культуре (8 ч)*

Основные этапы развития физической культуры в России.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладно ориентированное), их цели и формы организации Физическая нагрузка. Её показатели и величины.

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

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Простейшие приёмы самомассажа.

Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

Туристические походы как форма активного отдыха. Виды и разновидности походов.

### **Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) (97ч)**

#### ***Лёгкая атлетика (36ч).***

Бег на короткие дистанции : низкий старт (стартовый разгон) с последующим ускорением ( до 30 м),

бег с ускорением от 40 до 60м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 500м (девочки) и 2000м (мальчики).

Бег в равномерном темпе до 15 минут (девочки) и до 20 минут (мальчики).

Кроссовый бег : бег по пересечённой местности с изменением направления. Кросс до 2000м (девочки) и 3000м (мальчики).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (подбор индивидуального разбега).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега (подбор индивидуального разбега).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девочки) и до 16м (мальчики). Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

*Знания о лёгкой атлетике:* влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

*Организаторские умения:* подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

*Самостоятельные занятия:* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Развитие основных физических качеств. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики (13ч).***

*Строевые упражнения:* выполнение команды « Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:* мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад.

*Опорные прыжки:* мальчики- прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 100-115см), девочки- прыжок боком с поворотом на 90% (конь в ширину, высота 110см).

*Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах* (упражнения на средней и высокой перекладине): из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём завесом вне (юн).

*Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения* (девочки)

*Прикладные упражнения:* лазанье по канату, шесту на скорость . Гимнастическая полоса препятствий.

*Знания о гимнастике:* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Организаторские умения:* помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, оказание помощи плохо подготовленным учащимся в овладении материалом.

*Самостоятельные занятия:* упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля.

*Общеразвивающие упражнения:* с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушении опорно- двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения- близорукость).

## **Спортивные игры (45ч)**

### **Баскетбол (29ч).**

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Техника ловли и передачи мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча при встречном и параллельном движении, передача с пассивным сопротивлением защитника, передача мяча с отскоком от пола.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков:* броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ловли и ведения мяча с пассивным противодействием защитника. Броски мяча в сочетании с другими приёмами.

Максимальное расстояние до корзины 4,80м

Штрафной бросок.

*Индивидуальная техника защиты:* Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча. Держание игрока с мячом.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение и личная защита (опека игрока) в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу.

### **Волейбол (16ч)**

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

*Техника приёма и передачи мяча:* передача мяча через сетку над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком, приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд, приём мяча после подачи.

*Техника подачи мяча:* нижняя, верхняя подача мяча

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0), тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

*Организаторские умения:* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

*Самостоятельные занятия:* Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

***Элементы техники национальных видов спорта***

***« Русская лапта»(3ч).***

Передвижение в защите и в нападении. Ловля высоколетящих мячей в прыжке. Ловля мячей в прыжке и падении. Передача мяча в падении. Осаливание соперника с дальнего расстояния. Удары битой по мячу: сверху, сбоку, снизу, обманные удары (подставка, смена способов удара). Приёмы позволяющие избежать осаливания: кувырок, прогиб, прыжок, проскальзывание. Учебная игра по правилам.

## **Контроль уровня обученности**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

### ***ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ***

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### ***ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)***

***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Оценка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко,

наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания

### Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 8-х классов

| № п/п | Физическая способность | Контрольное упражнение (тест)                                      | Возраст, лет | Уровень      |           |              |             |           |              |
|-------|------------------------|--|--------------|--------------|-----------|--------------|-------------|-----------|--------------|
|       |                        |  |              | Низкий       |           | Средний      |             | Высокий   |              |
|       |                        |  |              | Мальчики     |           |              | Девочки     |           |              |
|       |                        |  |              | Низкий       | Средний   | Высокий      | Низкий      | Средний   | Высокий      |
| 1.    | Скоростные             | Бег 30 м, сек.   | 14           | 5,8 и выше   | 5,5 – 5,1 | 4,7 и ниже   | 6,1 и выше  | 5,9 -5,4  | 4,9 и ниже   |
| 2.    | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, сек.   | 14           | 9,0 и выше   | 8,7 -8,3  | 8,0 и ниже   | 9,9 и выше  | 9,4-9,0   | 8,6 и ниже   |
| 3.    | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см   | 14           | 160 и ниже   | 180 - 195 | 210 и выше   | 145 и ниже  | 160 -180  | 200 и выше   |
| 4.    | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 14           | 1050 и менее | 1200-1300 | 1450 и более | 850 и менее | 1000-1150 | 1250 и более |
| 5.    | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см                                | 14           | 3 и ниже     | 7-9       | 11 и выше    | 7 и ниже    | 12 -14    | 20 и выше    |
| 6.    | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 14           | 2 и ниже     | 6 -7      | 9 и выше     | -           | -         | -            |

|  |  |    |   |   |   |           |         |            |
|--|--|----|---|---|---|-----------|---------|------------|
|  | на низкой перекладине из виси лежа, кол-во раз (девочки) | 14 | - | - | - | 5 и менее | 13 - 15 | 17 и более |
|--|--|----|---|---|---|-----------|---------|------------|

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» 5 класса обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **обучающиеся должны знать и иметь представление:**

- <sup>35</sup><sub>17</sub> основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- <sup>35</sup><sub>17</sub> особенности развития избранного вида спорта;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> психофункциональные особенности собственного организма;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **обучающиеся должны уметь:**

- <sup>35</sup><sub>17</sub> технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов

разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового 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 10-12 м;

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг»; комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушаг, «мост» из положения лежа, кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

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

| № урока | Дата проведения | Содержание ( тема урока)  | примечание |
|---------|-----------------|---|------------|
|         |                 | <b>Основы знаний (1ч)</b>   |            |
| 1       |                 | Основные этапы развития физической культуры в России. ИОТ № 19,20,45  |            |
|         |                 | <b>Лёгкая атлетика (13ч)</b>  |            |
| 2       |                 | ИОТ№23 Бег на короткие дистанции ( низкий старт, стартовый разгон, с пробеганием отрезков до 30м, специально- беговые и прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей). Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. |            |
| 3       |                 | Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег с ускорением до 40м). Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).                                      |            |
| 4       |                 | <i>Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость).</i> Бег в равномерном темпе до 8 мин.   |            |
| 5       |                 | <i>Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (силовые способности и выносливость).</i> Основные правила проведения лёгкоатлетической разминки.  |            |
| 6       |                 | Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с ускорением до 50м). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.  |            |



|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).  |  |
| 7  |  | Бег на короткие дистанции и развитие скоростных качеств (бег с ускорением до 60м). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (на максимальный результат). Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, общей выносливости). |  |
| 8  |  | <b>Бег 60м на результат.</b> Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат). Бег в равномерном темпе до 9 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).  |  |
| 9  |  | <b>Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат.</b> Бег в равномерном темпе до 9 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).  |  |
| 10 |  | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств (бег с ускорением до 80м). Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости : бег в равномерном темпе до 9 мин.                                   |  |
| 11 |  | <b>Бег 100 м на результат.</b> Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м и развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости :бег в равномерном темпе до 9 мин.   |  |
| 12 |  | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м и развитие координационных способностей. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.   |  |
| 13 |  | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств<br><b>Метание мяча на дальность на результат.</b> Мини – футбол, подвижные игры  |  |
| 14 |  | <b>Равномерный бег на средние дистанции до 1500м (д) и 2000м (м) ( без учёта времени).</b> Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи, удары по воротам), подвижные игры.  |  |
|    |  | <b>Русская лапта (1ч)</b>   |  |
| 15 |  | Технические приёмы в игре русская лапта: передвижение в защите и нападении, ловля высоколетящих мячей в прыжке, осаливание соперника с дальнего расстояния. Учебная игра по правилам.   |  |
|    |  | <b>Баскетбол (6ч)</b>   |  |
| 16 |  | ИОТ № 25. Правила и организация игры баскетбол. Технические приёмы: техника передвижения, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.                                   |  |
| 17 |  | Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов ( повороты без мяча и с мячом). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и координационных качеств. |  |
| 18 |  | Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ловля и передача мяча с отскоком от пола ( в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и ловли без сопротивления защитника. <b>Оценка техники ловли и</b>  |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    |  | <b>передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.</b>  |  |
| 19 |  | Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Передача и ловля мяча при встречном движении. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и ловли с пассивным противодействием. Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.   |  |
| 20 |  | Передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.   |  |
| 21 |  | Передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперёд. <b>Контроль техники ведения мяча с изменением направления (челночный бег с ведением)</b> . Броски мяча двумя руками после ведения и ловли с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола. |  |
|    |  | <b>Волейбол (4ч)</b>   |  |
| 22 |  | ИОТ№26 Технические приёмы в волейболе: перемещение лицом, боком, спиной вперёд. Передача мяча во встречных колоннах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.  |  |
| 23 |  | Технические приёмы в волейболе: перемещение лицом, боком, спиной вперёд. Передача мяча во встречных колоннах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.   |  |
| 24 |  | Передача мяча во встречных колоннах. Приём мяча в парах на расстоянии 6,9 и более метров без сетки. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.   |  |
| 25 |  | <b>Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</b> Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2. Игры и игровые задания с элементами волейбола.  |  |
|    |  | <b>Основы знаний(2ч)</b>   |  |
| 26 |  | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.  |  |
| 27 |  | Комплексные упражнения для развития основных физических качеств.   |  |
| 28 |  | ИОТ №22 Строевые упражнения: выполнение команд « Прямо!». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.  |  |
| 29 |  | Строевые упражнения: повороты в движении. Составление упражнений и простейших комплексов по развитию силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие гибкости со скакалкой. <b>КУ- прыжки со скакалкой за 25с.</b>   |  |
| 30 |  | Акробатические упражнения: м- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.   |  |
| 31 |  | Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд(м), д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно- силовых   |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    |  | способностей с набивными мячами.   |  |
| 32 |  | Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (м), д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.   |  |
| 33 |  | Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций из освоенных элементов. Демонстрация упражнений. Комплекс упражнения на развитие гибкости и силы.   |  |
| 34 |  | Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту в два и три приёма. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.   |  |
| 35 |  | <b>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</b> Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Лазание по шесту на время. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой для профилактики опорно-двигательного аппарата.   |  |
| 36 |  | Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см) –м и развитие ловкости, скоростно-силовых качеств. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. <b>КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</b> |  |
| 37 |  | Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см) –м и развитие ловкости, скоростно-силовых качеств. Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на руку. Лазание по шесту на время.                                 |  |
| 38 |  | <b>Оценка техники выполнения опорного прыжка.</b> Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.   |  |
| 39 |  | Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. <b>КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.</b>  |  |
| 40 |  | <b>Оценка прохождения полосы препятствий.</b> Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.  |  |
|    |  | <b>Баскетбол (3ч)</b>  |  |
| 41 |  | ИОТ№25Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам баскетбола.   |  |
| 42 |  | Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам баскетбола.  |  |
| 43 |  | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание и вырывание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2. Игра по упрощённым правилам баскетбола. <b>Оценка техники выполнения ловли и передачи мяча в тройках с продвижением вперёд.</b>                          |  |
|    |  | <b>Волейбол (3ч)</b>   |  |
| 44 |  | ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Игра по упрощённым правилам волейбола.   |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 45 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи на месте. Игра по упрощённым правилам волейбола.  |  |
| 46 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи после перемещения. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам волейбола.<br><b>Оценка техники отбивания мяча кулаком через сетку.</b>  |  |
|    |  | <b>Основы знаний (2час)</b>  |  |
| 47 |  | Физическая нагрузка. Её показатели и величины.   |  |
| 48 |  | Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.   |  |
|    |  | <b>Баскетбол (11ч)</b>   |  |
| 49 |  | ИОТ№25. Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через « заслон». Игра по упрощённым правилам баскетбола.                             |  |
| 50 |  | Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Штрафной бросок одной рукой. Тактические приёмы игры: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4 на одну корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола. |  |
| 51 |  | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Штрафной бросок. Тактические приёмы игры: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола. <b>КУ- пасс в стену за 20с</b>  |  |
| 52 |  | Техника перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Игра по упрощённым правилам баскетбола   |  |
| 53 |  | Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях. Перехват мяча. Тактические приёмы игры: нападение быстрым прорывом (3:2). <b>Оценка техники штрафного броска одной рукой.</b> Игра по упрощённым правилам баскетбола.  |  |
| 54 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактические приёмы игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Держание игрока с мячом в защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола.   |  |
| 55 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через « заслон». Игра по упрощённым правилам баскетбола.   |  |
| 56 |  | Сочетание изученных приёмов. Держание игрока с мячом в защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола. <b>Оценка техники броска одной рукой в движении после ведения и ловли.</b>  |  |
| 57 |  | Сочетание изученных приёмов: ловля мяча на месте – обводка стоек- передача и ловля в движении- бросок одной рукой после ведения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола. <b>Оценка техники выбивания мяча у игрока ведущего мяч.</b>   |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 58 |  | <b>Оценка техники комбинации из освоенных элементов.</b><br>Нападение быстрым прорывом (3:2). Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра по правилам мини-баскетбола   |  |
| 59 |  | <b>Контрольная учебная игра.</b> Комплексное развитие психомоторных способностей.  |  |
|    |  | <i>Лёгкая атлетика (10ч)</i>   |  |
| 60 |  | ИОТ №23 Кроссовая подготовка: смешанное передвижение по слабо пересечённой местности до 3 км и развитие общей выносливости. Спортивные и подвижные игры.   |  |
| 61 |  | Кросс до 3 км смешанное передвижение ( бег с чередованием с ходьбой) . Мини-футбол, подвижные игры.  |  |
| 62 |  | Равномерный бег по пересечённой местности с изменением направления до 1,5 км. Преодоление препятствий на местности. Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 63 |  | Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 64 |  | <b>Медленный бег по пересечённой местности без учёта времени до 2км.</b> Мини-футбол, подвижные игры.  |  |
| 65 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» (подбор индивидуального разбега). Метание мяча в цель с 14-16м Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 10 мин.   |  |
| 66 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» (подбор индивидуального разбега). Метание мяча в цель с 14-16м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Овладение техникой длительного бега ( бег до 10 мин)                              |  |
| 67 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в цель с14-16м . Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Овладение техникой длительного бега ( бег до 12 мин)   |  |
| 68 |  | <b>Оценка метания мяча в цель с расстояния 14-16м.</b> Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 12 мин и развитие общей выносливости.  |  |
| 69 |  | <b>Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат.</b> Развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 12 мин и развитие общей выносливости.   |  |
|    |  | <i>Русская лапта(2ч)</i>   |  |
| 70 |  | Технические приёмы в игре Русская лапта: ловля мяча в прыжке и падении. Передача мяча в падении. Удары битой по мячу: сверху, сбоку, снизу, обманные удары. Учебная игра. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.                   |  |
| 71 |  | Удары битой по мячу: обманные удары ( подставка, смена способов удара) Приёмы позволяющие избежать осаливания: прогиб, прыжок, проскальзывание. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты. <b>КУ-удары битой по мячу в правую и левую зоны.</b> |  |
|    |  | <i>Волейбол (5ч)</i>   |  |
| 72 |  | ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача в парах Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.   |  |
| 73 |  | Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Техника прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 74 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом развитие координационных способностей. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Нападающий удар.<br><b>Оценка техники выполнения приёма мяча в парах.</b> Учебная игра по упрощённым правилам волейбола                       |  |
| 75 |  | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3 на укороченных площадках. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.   |  |
| 76 |  | Прямой нападающего удар. Позиционное нападение с изменением позиций (6:0). Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.<br><b>Оценка техники выполнения верхней прямой подачи (через сетку с 6м).</b>   |  |
|    |  | <b>Основы знаний (2ч)</b>   |  |
| 77 |  | Туристические походы как форма активного отдыха. Виды и разновидности походов.  |  |
| 78 |  | Простейшие приёмы самомассажа. Занятие оздоровительной ходьбой и бегом.   |  |
|    |  | <b>Волейбол (4ч)</b>  |  |
| 79 |  | ИОТ№26 Комбинации из освоенных элементов ( приём, передач, удар). Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола   |  |
| 80 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нападающий удар. Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.   |  |
| 81 |  | <b>Оценка техники нападающего удара через сетку с подбрасыванием партнером.</b> Учебная игра по упрощённым правилам волейбола   |  |
| 82 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом и развитие координационных способностей.<br><b>Контрольная учебная игра по упрощённым правилам волейбола.</b>  |  |
|    |  | <b>Баскетбол (9ч)</b>   |  |
| 83 |  | ИОТ № 25. Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон», нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.                         |  |
| 84 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). Держание игрока с мячом в защите, нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра по правилам баскетбола. <b>КУ- « змейка» с ведением мяча.</b>                            |  |
| 85 |  | Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия : позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом (3:2). Техника защитных действий ( опека нападающего с мячом, без мяча). Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола. |  |
| 86 |  | Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Техника защитных действий ( опека нападающего с мячом, без мяча) Учебная игра по правилам баскетбола.   |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 87  |  | Перемещение и владение мячом развитие координационных способностей. Техника защитных действий. Тактика свободного нападения. нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра по правилам баскетбола.   |  |
| 88  |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Оценка техники выполнения быстрого прорыва(3:2).</b>            |  |
| 89  |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). Учебная игра по правилам баскетбола.  |  |
| 90  |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). <b>Оценка техники комбинации из освоенных элементов.</b> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.           |  |
| 91  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Контрольная учебная игра по правилам мини-баскетбола.</b>   |  |
|     |  | <i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>  |  |
| 92  |  | ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей ( низкий стар). Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (подбор индивидуального разбега) с 11-13 беговых шага. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин. |  |
| 93  |  | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (подбор индивидуального разбега) с 11-13 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.                    |  |
| 94  |  | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Бег на средние дистанции до 1,5 км в равномерном темпе.  |  |
| 95  |  | <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.   |  |
| 96  |  | Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.           |  |
| 97  |  | Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин                                       |  |
| 98  |  | Бег на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.   |  |
| 99  |  | Бег на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. <b>Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м на результат.</b> Овладение техникой длительного бег: бег на средние дистанции до 1500м в равномерном темпе.                              |  |
| 100 |  | <i>Определение уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно- силовые и силовые).</i> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.   |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 101 |  | <i>Определение уровня физической подготовленности учащихся (гибкость и общей выносливости).</i>   |  |
| 102 |  | <b>Бег 100 м с максимальной скоростью на результат.</b> Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол (передачи, ведения, удар). Подвижные игры. |  |
| 103 |  | Равномерный бег на средние дистанции до 2 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол( передачи, ведения, удар), подвижные игры.                           |  |
| 104 |  | <b>Бег на средние дистанции 2 км(д) и длинную дистанцию 3км (юн) без учёта времени.</b> Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.           |  |
|     |  | <b>Основы знаний (1ч)</b>   |  |
| 105 |  | Туристические походы как форма активного отдыха. Виды и разновидности походов.  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Плавский район «Плавская средняя  
общеобразовательная школа №2»**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br/>_____ Чистохвалов А.Г.<br/>Протокол № ____<br/>от «__» _____ 2013 г.</p> | <p align="center"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>на заседании педагогического совета МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»,<br/>протокол № ____<br/>от «__» _____ 2013 г.</p> | <p align="center"><b>«Утверждено»</b></p> <p>Директор МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br/>_____ Г. А. Сидор<br/>Приказ № ____ от «__» _____ 2013 г.</p> |
|---|--|---|

**Рабочая учебная программа  
по физической культуре  
9 класс**

базовый уровень, основное общее образование

срок реализации программы – 1 год



Составитель: **Чистохвалов Александр Геннадьевич**

**2013год**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов ( Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2008г) и примерной программы по физической культуре основного общего образования ( сборник нормативных документов (физическая культура) составители Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Дрофа 2007г). Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в основной школе.

При составлении программы учтены местные особенности, материально техническая оснащённость спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 525 учебных часов из расчёта 3 часа в неделю с 5по 9 классы.

Программа включает 6 разделов: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы, перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; список учебно-методической литературы.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- \* **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- \* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- \* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- \* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- \* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивает решением следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;

- \* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- \* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- \* Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- \* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- \* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- \* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- \* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Разработанная в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Базовая часть программы состоит из следующих разделов: «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 1-2 раза в триместр. Разделы для изучения и совершенствования базовым двигательным действиям, включают технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка, элементы единоборства, плавание. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1, 3, 4 триместрах. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 триместре.

Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, гимнастическом бревне не изучаются в связи с отсутствием спортивных снарядов, поэтому на уроках больше времени отводится на изучение акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика (дев), атлетическая гимнастика (юноши) и развитие основных физических качеств. В разделе «спортивные игры» предусматривается углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются во всех четвертях. Спортивная игра мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств. При отсутствии лыжного инвентаря темы раздела «лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой из раздела «лёгкая

атлетика». При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «элементы единоборства», «плавание», время отведённое на эти разделы равномерно распределяется по другим разделам программы. В вариативной части предусматривается освоение технических и командно- тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол, и элементов национальных видов спорта - русская лапта и упражнений культурно- этнической направленности сюжетно-образные (подвижные игры) и обрядовые игры. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз ( физкультминуток), профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1.2,3 триместрах в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», « демонстрировать» и « использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу. Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы. Содержание данной

#### 9 класс

| №п/п | Распределение               | Общие в том числе |                  |           |           |                  |
|------|-----------------------------|-------------------|------------------|-----------|-----------|------------------|
|      |                             | Кол-во часов      | 1ч.              | 2ч.       | 3ч.       | 4ч.              |
| 1.   |                             | <b>105</b>        | <b>26</b>        | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>28</b>        |
| 1.1  | Основы знаний               | 8                 | 2                | 2         | 2         | 2                |
| 1.2  | Лёгкая атлетика             | 36                | 13               | -         | 10        | 13               |
| 1.3  | Гимнастика с элементами     | 13                |                  | 13        | -         | -                |
| 1.4  | Баскетбол                   | 29                | 6                | 3         | 11        | 9                |
| 1.5  | Волейбол                    | 16                | 4                | 3         | 5         | 4                |
| 1.6  | Русская лапта               | 3                 | 1                |           | 2         |                  |
| 1.7  | Тестирование уровня         |                   | В процессе урока |           |           | В процессе урока |
| 1.8  | Развитие физических качеств |                   | В процессе урока |           |           |                  |

### IX КЛАСС

#### *Основы знаний о физической культуре (8 ч)*

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Современные направления ОФП (аэробика, шейпинг, коланетик, стретчинг, атлетизм, восточные единоборства).

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Техника движения и её основные показатели.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Основы туристской подготовки. Организация и проведения походов.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленностью. Техника безопасности на уроках при выполнении физических упражнений.

## **Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) ( 97ч)**

### ***Лёгкая атлетика (36ч).***

Бег на короткие дистанции : низкий старт ( стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением ( до 30 м), бег с ускорением от 40 до 60м,

Бег на результат (30, 60,100 м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 500м (девушки) и 2000м (юноши).

Бег в равномерном темпе до 10 минут (девушки) и до 15 минут (юноши).

Эстафетный бег: передача эстафеты

Кроссовый бег : кросс до 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девушки) и до 18м (юноши). Метание мяча 150г с 3-6 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

*Знания о лёгкой атлетике*: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Организаторские умения*: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

*Самостоятельные занятия*: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Развитие основных физических качеств.

### ***Гимнастика с элементами акробатики (13ч).***

*Строевые упражнения*: переход с шага на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации: юноши- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Опорные прыжки: юноши- прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 115см), девочки- прыжок боком ( конь в ширину, высота 110см).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения высокой перекладине): подъём переворотом в упор махом и силой(юн).

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девушки)

*Прикладные упражнения*: лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши). Гимнастическая полоса препятствий.

*Знания о гимнастике*: значение упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

*Организаторские умения:* помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, оказание помощи плохо подготовленным учащимся в овладении материалом.

*Самостоятельные занятия:* самостоятельные составления простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

*Общеразвивающие упражнения:* с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах.

### Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.

## **Спортивные игры (45ч)**

### **Баскетбол (29ч).**

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Техника ловли и передачи мяча:* Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом (ловля, передача, ведение, бросок).

*Техника ведение мяча:* ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков:* броски в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.

*Индивидуальная техника защиты:* Перехват мяча. Борьба за мяч не попавший в корзину. *Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение и личная защита (опека игрока) в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Действие нападающего против нескольких защитников (действие трёх нападающих против одного и двух защитников). Игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу.

### **Волейбол (16ч)**

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

*Техника приёма и передачи мяча:* передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Приём мяча отражённого от сетки.

*Техника подачи мяча:* нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар при встречных передачах. *Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: тактические действия игроков передней линии в нападении, игра в нападении в зоне 3, взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от нижней подачи.

Игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

*Организаторские умения:* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

*Самостоятельные занятия:* Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля  
Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

### ***Элементы техники национальных видов спорта « Русская лапта»(3ч).***

Передвижение в защите и в нападении. Ловля мяча обеими руками и одной в прыжке, в падении. Осаливание с разных дистанции, с неудобной руки. Разнообразные удары битой по мячу. Приемы позволяющие избежать осаливания. Групповые и командные тактические действия. Система игры в нападении 2-2-2. система игры в защите 1-2-1-2.

### **Критерии оценок по физической культуре за работу на уроке, за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств:**

*За работу на уроке:*

«5»- проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или совершенствования физических качеств, безукоризненное поведение в сочетании с двигательной активностью;  
«4» - недостаточное настойчивое стремление к успеху при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, безукоризненное поведение;  
«3»- посредственное отношение к собственной успешности при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность или отрицательные формы поведения в классном коллективе;  
«2»- отсутствие на уроке без уважительной причины и, как следствие, невыполнение учебных требований программы.

*За технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств:*

«5»- упражнение выполняется технически правильно и двигательный навык сформирован, уровень развития определённого двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился;  
«4»- упражнение выполняется технически правильно, умение сформировано, уровень развития определённого двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился;  
«3»- упражнение выполняется с ошибками в технике ( но не приводящими к травме), уровень развития определённого двигательного качества такой же, что и начальный;  
«2»- невыполнение требований учебной программы.

### **ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате изучения физической культуры ученик должен  
**знать/понимать**

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;  
-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;  
-способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
  - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учётом состояния здоровья и физической подготовленности.
  - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из видов спорта;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекция осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

| № урока | Дата проведения | Содержание ( тема урока)   | примечание |
|---------|-----------------|--|------------|
|         |                 | <b><i>Основы знаний (1ч)</i></b>   |            |
| 1       |                 | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.<br>ИОТ № 19,20,45  |            |
|         |                 | <b><i>Лёгкая атлетика (13ч)</i></b>  |            |
| 2       |                 | ИОТ№23 Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции ( низкий старт, стартовое ускорение до 30м, специально- беговые и прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей).  |            |
| 3       |                 | Техника спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег с ускорением до 40м). Бег в равномерном темпе до 10 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).   |            |
| 4       |                 | <i>Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость).</i> Бег в равномерном темпе до 12 мин.   |            |
| 5       |                 | <i>Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (силовые способности и выносливость).</i> Основные правила проведения лёгкоатлетической разминки.   |            |
| 6       |                 | Техника спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с ускорением до 60м). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости). |            |
| 7       |                 | Бег на короткие дистанции и развитие скоростных качеств( скоростной бег до 70м)). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (на максимальный результат). Равномерный бег на средние дистанции до 2 км. Комплексы упражнений на развитие  |            |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | основных физических качеств (скоростно-силовых, общей выносливости).  |  |
| 8  |  | <b>Бег 60м на результат.</b> Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат). Бег в равномерном темпе до 12 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).   |  |
| 9  |  | <b>Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат.</b> Бег в равномерном темпе до 12 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).   |  |
| 10 |  | Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств( бег со старта с гандикапом 30-60м). Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Техника бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 800м.   |  |
| 11 |  | <b>Бег 100 м на результат.</b> Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м и развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.  |  |
| 12 |  | Эстафетный бег (передача палочки). Основные правила эстафетного бега. Техника метания малого на дальность с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м и развитие координационных способностей. Переменный бег на отрезках до 800м.  |  |
| 13 |  | Эстафетный бег (передача палочки). <b>Метание мяча на дальность на результат.</b> Мини – футбол, подвижные игры   |  |
| 14 |  | <b>Бег на средние дистанции 1500м (д) и 2000м (м) на результат.</b> Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи, удары по воротам), подвижные игры.   |  |
|    |  | <b>Русская лапта (1ч)</b>   |  |
| 15 |  | Технические приёмы в игре русская лапта: передвижение в защите и в нападении. Ловля мяча обеими руками и одной в прыжке, в падении. Осаливание с разных дистанций, с неудобной руки. Разнообразные удары битой по мяч. Учебная игра по правилам.  |  |
|    |  | <b>Баскетбол (6ч)</b>   |  |
| 16 |  | ИОТ № 25. Правила и организация игры баскетбол. Технические приёмы: перемещение в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.  |  |
| 17 |  | Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов ( повороты без мяча и с мячом). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и координационных качеств. Учебная игра по упрощённым правилам. <b>КУ- пасс в стену за 20с</b> |  |
| 18 |  | Остановки и повороты с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Передача мяча в парах с продвижением вперёд Учебная игра по упрощённым правилам.   |  |



|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 19 |  | Передвижение в защитной стойке в игре « Салки за спиной». Передача мяча в тройках с продвижением вперёд. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.   |  |
| 20 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Передача мяча в тройках с продвижением вперёд. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке в прыжке (юн), двумя руками от головы с места (дев). Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.                        |  |
| 21 |  | <b>Оценка ловли и передачи мяча в тройках с продвижением вперёд.</b> Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Бросок в прыжке одной рукой от головы (юн), двумя руками от головы с места (дев). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2. «Малый баскетбол» в пятёрках на один щит. |  |
|    |  | <b>Волейбол (4ч)</b>  |  |
| 22 |  | ИОТ №26 Технические приёмы в волейболе: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд по контурам площадки. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.   |  |
| 23 |  | Технические приёмы в волейболе: Перемещение шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки – скачком, двойным шагом. Передача мяча у сетки ( без перемещения и с перемещением в противоположную колонну). Тактика передач. Игра по упрощённым правилам волейбола.   |  |
| 24 |  | Комбинации из освоенных стоек и остановок. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах через сетку ( без перемещения и с перемещением в противоположную колонну). Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. Игра по упрощённым правилам волейбола.   |  |
| 25 |  | <b>Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</b> Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах через сетку ( без перемещения и с перемещением в противоположную колонну). Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. Игра по упрощённым правилам волейбола.                       |  |
|    |  | <b>Основы знаний(2ч)</b>  |  |
| 26 |  | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.  |  |
| 27 |  | Современные направления ОФП (аэробика, шейпинг, коланетик, стретчинг, атлетизм, восточные единоборства).  |  |
| 28 |  | ИОТ №22 Строевые упражнения: переход с шага на ходьбу в колонне и шеренге. Значение упражнений для развития координационных способностей; Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.  |  |
| 29 |  | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.<br>страховка и помощь во время занятий Комплекс упражнений на развитие гибкости со скакалкой. <b>КУ- прыжки со скакалкой за 25с.</b>   |  |
| 30 |  | Акробатические упражнения: м- длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, д- равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.   |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 31 |  | Акробатические упражнения: из упора присев стойка на голове и руках(м), д- равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Упражнения на перекладине (юн): подъём в упор переворотом махом и силой. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно- силовых способностей с набивными мячами.  |  |
| 32 |  | Акробатические упражнения: из упора присев стойка на голове и руках (м), д- равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд, мост из положения стоя. Упражнения на перекладине (юн): подъём в упор переворотом махом и силой. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.                               |  |
| 33 |  | Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций из освоенных элементов. Демонстрация упражнений. Упражнения на высокой перекладине (юн): подъём в упор переворотом махом и силой. Комплекс упражнения на развитие гибкости и силы.  |  |
| 34 |  | Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту без помощи ног(юн). Упражнения на высокой перекладине (юн). Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.   |  |
| 35 |  | <b>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</b><br>Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Лазание по шесту на время и без помощи ног. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой для профилактики опорно-двигательного аппарата.   |  |
| 36 |  | Опорный прыжок: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) –м и развитие ловкости , скоростно- силовых качеств. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. Упражнения на высокой перекладине (юн) <b>КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</b>                     |  |
| 37 |  | Опорный прыжок: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) –м и развитие ловкости , скоростно- силовых качеств. Преодоление препятствий. Лазание по шесту на время. <b>Оценка техники выполнения упражнения на высокой перекладине (юн).</b>   |  |
| 38 |  | <b>Оценка техники выполнения опорного прыжка.</b> Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силовых и скоростно- силовых качеств.  |  |
| 39 |  | Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. <b>КУ- подъём туловища из положения лёжа за 1мин.</b>   |  |
| 40 |  | <b>Оценка прохождения полосы препятствий.</b> Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.  |  |
|    |  | <b>Баскетбол (3ч)</b>  |  |
| 41 |  | ИОТ№25Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Бросок в прыжке двумя руками сверху (юн), бросок двумя руками от головы с места(дев). Действие двух нападающих против одного защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3. Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола. |  |
| 42 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой. Бросок в прыжке двумя руками сверху (юн), бросок двумя руками от головы с места(дев). Действие двух нападающих против одного защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Игра по упрощённым правилам баскетбола.   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 43 |  | Комбинации из освоенных элементов. Бросок после получения мяча в движении. Вырывание и выбивания мяча на месте. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игры и игровые задания 2:1, 3:1. <b>Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов.</b>  |  |
|    |  | <b>Волейбол (3ч)</b>  |  |
| 44 |  | ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Передача мяча (верхняя) двумя руками в прыжке через сетку(прыжок с места и с небольшого разбега). Прямой нападающий удар. Игра в защите. Игра по упрощённым правилам волейбола.  |  |
| 45 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнёру. Верхняя передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий. Игра по упрощённым правилам волейбола.  |  |
| 46 |  | Верхняя подача и приём мяча от подачи. Тактика приёма подач. Приём мяча отскочившего от сетки. Техника защитных действий <b>Оценка техники передачи мяча в прыжке через сетку.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола.   |  |
|    |  | <b>Основы знаний (2час)</b>   |  |
| 47 |  | Основы туристской подготовки. Организация и проведение туристических походов. Снаряжение и порядок поведения при прохождении маршрута.  |  |
| 48 |  | Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленностью.   |  |
|    |  | <b>Баскетбол (11ч)</b>  |  |
| 49 |  | ИОТ №25. Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов. Бросок одной рукой от плеча после ведения и ловли. Тактика игры: взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.   |  |
| 50 |  | Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Выбивание мяча при ведении. Тактика игры: взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). <b>Оценка техники броска в прыжке одной и двумя руками (юн) и с места (дев).</b> Учебная игра. |  |
| 51 |  | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Перехват мяча. Штрафной бросок. Тактические приёмы игры: взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.   |  |
| 52 |  | Бросок из под щита после передач в парах при параллельном движении. Штрафной бросок. Перехват мяча. Действие трёх нападающих против двух защитников. Игра по упрощённым правилам баскетбола   |  |
| 53 |  | Игровые приёмы и действия в различных сочетаниях. Перехват мяча. Тактические приёмы игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Действие трёх нападающих против двух защитников. <b>Оценка техники штрафного броска.</b> Игра по упрощённым правилам баскетбола.  |  |
| 54 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактические приёмы игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Личная защита на своей половине и по всему полю после пауз в игре. Игра по упрощённым правилам баскетбола.   |  |
| 55 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Держания игрока при попытках прохода с мячом.   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | Действие трёх нападающих против двух защитников. Личная защита на своей половине и по всему полю после пауз в игре. Игра по упрощённым правилам баскетбола. <b>Оценка броска из под щита после передач в парах при параллельном перемещении.</b>  |  |
| 56 |  | Сочетание изученных приёмов. Держание игрока при попытках прохода с мячом. Действие трёх нападающих против двух защитников Игра по упрощённым правилам баскетбола. <b>Оценка техники взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).</b>  |  |
| 57 |  | Сочетание изученных приёмов: ловля мяча на месте – обводка стоек- передача и ловля в движении- бросок одной рукой после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4,5:5. Учебная игра по правилам мини-баскетбола. <b>Оценка техники взаимодействия трёх нападающих против двух защитников</b> |  |
| 58 |  | <b>Оценка техники комбинации из освоенных элементов.</b> Нападение быстрым прорывом (3:2). Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра по правилам мини-баскетбола   |  |
| 59 |  | <b>Контрольная учебная игра.</b> Комплексное развитие психомоторных способностей.   |  |
|    |  | <i>Лёгкая атлетика (10ч)</i>  |  |
| 60 |  | ИОТ №23 Кроссовая подготовка: смешанное передвижение по слабо пересечённой местности до 3 км с постепенным увеличением длины пробегаемых участков. Спортивные и подвижные игры.   |  |
| 61 |  | Кросс до 3 км смешанное передвижение ( бег с чередованием с ходьбой) . Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 62 |  | Бег умеренной интенсивности по пересечённой местности до 2км. Преодоление препятствий на местности. Мини-футбол, подвижные игры.  |  |
| 63 |  | Переменный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 64 |  | <b>Медленный бег по пересечённой местности без учёта времени до 3км.</b> Мини-футбол, подвижные игры.   |  |
| 65 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» (подбор индивидуального разбега). Метание мяча в цель с 1-18м Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 12 мин.   |  |
| 66 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» (на максимальный результат). Метание мяча в цель с 16-18м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Овладение техникой длительного бега ( бег до 12 мин)  |  |
| 67 |  | Прыжок в высоту сп «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в цель с16-18м . Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Овладение техникой длительного бега ( бег до 15 мин)  |  |
| 68 |  | <b>Оценка метания мяча в цель с расстояния 16-18м.</b> Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 15 мин и развитие общей выносливости.   |  |
| 69 |  | <b>Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат.</b> Развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 15 мин и развитие общей выносливости.  |  |
|    |  | <i>Русская лапта(2ч)</i>  |  |
| 70 |  | Технические приёмы в игре Русская лапта: Приемы позволяющие избежать осаливания. Групповые и командные тактические  |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | действия. Система игры в нападении 2-2-2. система игры в защите 1-2-1-2. Учебная игра.  |  |
| 71 |  | Приемы позволяющие избежать осаливания. Групповые и командные тактические действия. Система игры в нападении 2-2-2. система игры в защите 1-2-1-2. Учебная игра.<br>Развитие ловкости и быстроты. <b>КУ- удары битой по мячу в правую и левую зоны.</b>   |  |
|    |  | <b>Волейбол (5ч)</b>  |  |
| 72 |  | ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача в парах Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.  |  |
| 73 |  | Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача и приём мяча от подачи. Приём мяча отскочившего от сетки Техника прямого нападающего удара. Игра в нападении через зону 3. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.                              |  |
| 74 |  | Передача двумя руками сверху стоя спиной к партнёру. Подачи из-за лицевой линии в пределы площадки. Нападающий удар. Техника защитных действий. Игра в нападении через зону 3. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.                             |  |
| 75 |  | <b>Оценка техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к партнёру.</b> Техника защитных действий. Подачи мяча из-за лицевой линии в пределы площадки. Тактика подач. Игра в нападении через зону 3. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола. |  |
| 76 |  | Комбинации из освоенных элементов приём, передача, удар. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола. <b>Оценка техники выполнения верхней прямой подачи.</b>   |  |
|    |  | <b>Основы знаний (2ч)</b>   |  |
| 77 |  | Техника движения и её основные показатели.  |  |
| 78 |  | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.  |  |
|    |  | <b>Волейбол (4ч)</b>  |  |
| 79 |  | ИОТ №26 Комбинации из освоенных элементов (приём, передач, удар). Прямой нападающий удар. Тактика передач. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола  |  |
| 80 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нападающий удар. Тактика нападающих ударов. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.  |  |
| 81 |  | <b>Оценка техники нападающего удара через сетку с подбрасыванием партнером.</b> Учебная игра по упрощённым правилам волейбола   |  |
| 82 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом и развитие координационных способностей.<br><b>Контрольная учебная игра по упрощённым правилам волейбола.</b>  |  |
|    |  | <b>Баскетбол (9ч)</b>   |  |
| 83 |  | ИОТ № 25. Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом.  |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    |  | Тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон», нападение быстрым прорывом (3:2).<br>Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.  |  |
| 84 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). Держание игрока с мячом в защите, нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра правилам баскетбола. <b>КУ- « змейка» с ведением мяча.</b>  |  |
| 85 |  | Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия : позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом (3:2). Техника защитных действий (держание игрока при попытках прохода с мячом). Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола. <b>Оценка техники бросков после ловли и ведения.</b> |  |
| 86 |  | Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Взаимодействие трёх игроков ( тройка и малая восьмёрка). Учебная игра по правилам баскетбола.  |  |
| 87 |  | Перемещение и владение мячом развитие координационных способностей. Техника защитных действий. Личная защита на своей половине, нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра по правилам баскетбола.   |  |
| 88 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Оценка техники выполнения быстрого прорыва( 3:2).</b>  |  |
| 89 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). Личная защита на своей половине и по всему полю после пауз в игре. Учебная игра по правилам баскетбола.  |  |
| 90 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков). <b>Оценка техники комбинации из освоенных элементов.</b> Личная система защиты. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.   |  |
| 91 |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Контрольная учебная игра по правилам баскетбола.</b>   |  |
|    |  | <i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>   |  |
| 92 |  | ИОТ №23 Техника спринтерского бега и развитие скоростных способностей. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (на максимальный результат) с 11-13 беговых шага. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 15 мин.  |  |
| 93 |  | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (на максимальный результат) с 11-13 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 15 мин.  |  |
| 94 |  | Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции до 2 км в равномерном темпе.   |  |
| 95 |  | <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 15 мин.  |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 96  |  | Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 15 мин. |  |
| 97  |  | Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 15 мин                             |  |
| 98  |  | Бег на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.   |  |
| 99  |  | Бег на короткие дистанции и развитие скоростных способностей.<br><b>Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м на результат.</b> Овладение техникой длительного бег: бег на средние дистанции до 1500м в равномерном темпе.                                 |  |
| 100 |  | <i>Определение уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно- силовые и силовые).</i> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.   |  |
| 101 |  | <i>Определение уровня физической подготовленности учащихся ( гибкость и общей выносливости).</i>  |  |
| 102 |  | <b>Бег 100 м с максимальной скоростью на результат.</b> Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол (передачи, ведения, удар). Подвижные игры.   |  |
| 103 |  | Равномерный бег на средние дистанции до 3 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол( передачи, ведения, удар), подвижные игры.   |  |
| 104 |  | <b>Бег на средние дистанции 2 км(д) и 3км(юн) без учёта времени.</b> Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.  |  |
|     |  | <b>Основы знаний (1ч)</b>   |  |
| 105 |  | Основы туристской подготовки. Организация и проведения походов.   |  |

### Материально – техническое оснащение по предмету « Физическая культура»

| №п/п | Наименование объектов и средств материально – технического оснащения                               | количество | примечание   |
|------|--|------------|--|
| 1    | <b>Библиотечный фонд ( книгопечатная продукция)</b>  |            |  |
| 1.1  | Стандарт основного общего образования по физической культуре                                       | 1          | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские, рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуры ( спортивного зала) |
| 1.2  | Стандарт среднего ( полного) общего образования по физической культуре                             | 1          |  |
| 1.3  | Примерная программа по физической культуре основного общего образования                            | 1          |  |
| 1.4  | Примерная программа по физической культуре среднего ( полного) общего образования(базовый уровень) | 1          |  |
| 1.5  | Авторские программы  | 1          |  |

|     |  |                      |   |
|-----|--|----------------------|---|
|     | « Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 кл ( Авт. Лях и А.А. Зданевич)   |                      |   |
| 1.6 | Рабочие программы по физическому воспитанию 5-11 класс   | 2                    |   |
| 1.7 | Учебник по физической культуре 5-7 кл; 8-9 кл; 10-11 кл  | По одному экземпляру | В библиотечном фонде  |
| 1.8 | Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению   |                      | В библиотечном фонде  |
| 1.9 | Методические издания для учителей по физической культуре   |                      | Методические пособия и рекомендации, журнал « Физическая культура в Школе»                              |
| 2   | <b>Демонстрационные печатные пособия</b>   |                      |   |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности   | По одному экземпляру |   |
| 3.  | <b>Экранно – звуковые пособия</b>  |                      |   |
| 3.1 | Видеофильмы по разделам и темам учебного предмета:<br>« Травматизм. правила оказания первой помощи»<br>« Основы безопасности на воде»<br>Презентации:<br>« Обучение игре « Русская лапта» в 5 классе»<br>« Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека»<br>« Откуда взялся мяч»<br>Баскетбол « Совершенствование бросков. Личная защита»<br>« Пагубность вредных привычек их профилактика» | По одному экземпляру |   |
| 3.2 | Аудиозаписи  | По одному экземпляру | Для проведения гимнастических комплексов; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| 4   | Технические средства обучения  |                      |   |
| 4.1 | Аудиоцентр   | 1                    | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R CD-RW, а также магнитных записей.             |

### Учебная и методическая литература:

Примерная программа по физической культуре основного общего образования ( сборник документов (физическая культура) составители: Э.Д. Днепров, А.Г. /Дрофа 2007 г

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов ( Автор – доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2008г)

Учебник для учащихся 10-11 классов под ред. В.И. Лях, А.А Зданевич М. Просвещение 2007г

Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.О.Листов М,2001г

Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова В.С. Кузнецова-М1998г

Урок в современной школе / ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров-М,2004г

Журнал « Физическая культура в школе»



Газета « Спорт в школе»

Силовая подготовка детей школьного возраста В.С. Кузнецов,  
Г.А. Колодницкий М Просвещение 2001г

Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы: методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров –  
М: Дрофа, 2003г

## общеобразовательная школа №2»

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>«Согласовано»</b><br>Руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br>_____ Чистохвалов А.Г.<br>Протокол № ____<br>от «__» _____ 2013 г. | <b>«Рассмотрено»</b><br>на заседании педагогического совета МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»,<br>протокол № ____<br>от «__» _____ 2013 г. | <b>«Утверждено»</b><br>Директор МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br>_____ Г. А. Сидор<br>Приказ № ____ от «__» _____ 2013 г. |
|--|--|---|

# Рабочая учебная программа

## по физической культуре 10 класс

базовый уровень, основное общее образование

срок реализации программы – 1 год

Составитель: **Чистохвалов Александр Геннадьевич**

**2013год**

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов ( Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2008г) и примерной программы по физической культуре среднего (полного) общего образования ( Сборник нормативных документов (физическая культура) составители: Днепров Э.Д.,

Аркадьев А.Г. Дрофа 2007г). Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в средней (полной) школе.

При составлении программы учтены местные особенности, материально-техническая оснащённость спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 210 учебных часов из расчёта 3 часа в неделю с 10 по 11 классы.

Программа включает 6 разделов: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы, перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; список учебно-методической литературы.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлена на достижение следующих целей:

- \* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- \* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- \* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- \* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- \* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

- \* Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- \* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- \* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно — силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- \* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- \* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- \* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- \* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Разработанная в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней (полной) школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения ;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода

учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

—на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: *базовой и вариативной*. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Базовая часть программы состоит из следующих разделов: « Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 2 раза в триместр. Разделы для изучения и совершенствования базовым двигательным действиям, включает технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол ), лыжная подготовка, элементы единоборства, плавание. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3 триместрах. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 триместре. Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, гимнастическом бревне изучаются не в полном объёме в связи с отсутствием спортивных снарядов, поэтому на уроках больше времени отводится на разучивания акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных , оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) и развитие основных физических качеств. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются в 1,2,3,триместрах. Спортивная игра футбол, мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств.

При отсутствии лыжного инвентаря темы раздела «лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой из раздела « лёгкая атлетика». При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «плавание» время, отведённое на эти разделы, равномерно распределяется по другим разделам программы.

В вариативной части предусматривается освоение технических и командно- тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол (1,2,3т). Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1,2,3 триместрах в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», « демонстрировать» и « использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу. Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

*Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)  
при трёхразовых занятиях в неделю*

| №п/п | Распределение учебного материала |              |                  | Общие в том числе |           |           |                  |
|------|----------------------------------|--------------|------------------|-------------------|-----------|-----------|------------------|
|      |                                  | Кол-во часов | 1ч.              |                   | 2ч.       | 3ч.       | 4ч.              |
| 1.   |                                  | <b>105</b>   | <b>26</b>        |                   | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>28</b>        |
| 1.1  | Основы знаний                    | 8            | 2                |                   | 2         | 2         | 2                |
| 1.2  | Лёгкая атлетика                  | 36           | 13               |                   | -         | 10        | 13               |
| 1.3  | Гимнастика с элементами          | 16           |                  |                   | 16        | -         | -                |
| 1.4  | Баскетбол                        | 29           | 6                |                   | 3         | 11        | 9                |
| 1.5  | Волейбол                         | 16           | 5                |                   |           | 7         | 4                |
| 1.7  | Тестирование уровня              |              | В процессе урока |                   |           |           | В процессе урока |
| 1.8  | Развитие физических качеств      |              |                  | В процессе урока  |           |           |                  |

## Содержание программного материала X КЛАСС

### Основы знаний о физической культуре (8 ч)

История Олимпийских игр их значение.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения;обеспечение безопасности.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности (81ч)

#### *Лёгкая атлетика (36ч).*

Совершенствование техники бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60м

Бег на результат (100м).

Совершенствование техники на средние и длинные дистанции до 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши).

Эстафетный бег: старт в эстафетном беге

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования: кросс до 3000 м (девушки) и 5000м (юноши). Полосы препятствий. Прыжки с грузом на плечах.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат)

Совершенствование техники прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание гранаты юноши 500г девушки 300 г с места на дальность, с колена, лёжа.

*Знания о лёгкой атлетике:* биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

*Организаторские умения:* выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

*Самостоятельные занятия:* тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Оздоровительная ходьба и бег. Развитие основных физических качеств.

### ***Гимнастика с элементами акробатики (16ч).***

*Совершенствование строевых упражнения:* пройденные в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

*Освоение техники акробатических упражнений:* юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках.. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках..

Совершенствование техники упражнений в индивидуальных занятиях.

Совершенствование техники упражнений и индивидуальных гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах) на высокой перекладине (юн).

*Опорные прыжки:* юноши- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120см), девушки- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Оздоровительные системы физического воспитания ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки).

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши).

*Прикладные упражнения:* лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши) на скорость .

Гимнастическая полоса препятствий.

*Знания о гимнастике:* основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

*Организаторские умения:* выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Проведение занятий с младшими школьниками.

*Самостоятельные занятия:* программа тренировок с использованием гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями..

*Общеразвивающие упражнения:* с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с Гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Гимнастика при умственной и физической деятельности.

### ***Спортивные игры (45ч)***

#### **Баскетбол (29ч).**

Совершенствование технических приёмов в баскетболе:

*Техническая подготовка в избранном виде спорта:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.

*Техника ловли и передачи мяча:* ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы, передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*Техника ведения мяча:* ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Техника бросков:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Техника защитных действий:* перехват мяча. Накрывание.

*Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: позиционное нападение , зонная защита. Взаимодействие с заслоном.

*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей:* игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетбол

## **Волейбол (16ч)**

Совершенствование технических приёмов в волейболе:

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

*Техника приёма и передач мяча ( верхняя и нижняя):* передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча.

*Техника нападающего удара:* варианты нападающих ударов через сетку;

*Техника защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов ( одиночное и вдвоём).

*Техника подач мяча:* Верхняя прямая подача.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе.

*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей:* игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.

*Знание о спортивной игре:* терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств. *Организаторские умения:* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий. *Самостоятельные занятия:* упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта

«Русская лапта».

Самостоятельная организация и проведение физкультурно –оздоровительных мероприятий.

Проведение фрагмента уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

<sup>35</sup>17 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

<sup>35</sup>17 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

<sup>35</sup>17 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

**уметь:**

<sup>35</sup>17 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

<sup>35</sup><sub>17</sub>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

<sup>35</sup><sub>17</sub>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

<sup>35</sup><sub>17</sub>повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

<sup>35</sup><sub>17</sub>подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

<sup>35</sup><sub>17</sub>организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

<sup>35</sup><sub>17</sub>активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

| № урока | Дата проведения | Содержание ( тема урока)                                 | примечание |
|---------|-----------------|--|------------|
|         |                 | <i>Основы знаний (1ч)</i>                                |            |
| 1       |                 | История Олимпийских игр и их значение.<br>ИОТ № 19,20,45 |            |



|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | <i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>  |  |
| 2  |  | ИОТ№23 Совершенствование техники бега на короткие дистанции ( низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).<br>Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.<br>Биомеханические основы техники бега.  |  |
| 3  |  | <i>Тестирование уровня физической подготовленности ( скоростные качества бег 30м)</i> . Совершенствование бега на средние дистанции (бег по повороту) и длинные дистанции до 3 км в равномерном темпе.<br>Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств              |  |
| 4  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега ( на максимальный результат). Развитие скоростно- силовых качеств. Биомеханические основы техники прыжков.   |  |
| 5  |  | <b>Бег 100 м на результат.</b> Равномерный бег на длинные дистанции 2км (д) и 3 км (юн). Развитие общей выносливости.   |  |
| 6  |  | Метание гранаты 500г (ю) и 300г (д) на дальность с укороченного разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега <i>Тестирование уровня физической подготовленности (скоростно-силовые качества прыжок в длину с места)</i> . Развитие общей выносливости. |  |
| 7  |  | Бег на короткие дистанции и развитие скоростных качеств. Метание гранаты 500г (ю) и 300г (д) на дальность с укороченного разбега.<br>Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.<br>Биомеханические основы техники метаний.  |  |
| 8  |  | <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Равномерный бег на длинные дистанции до 3 км. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.   |  |
| 9  |  | Метание гранаты 500г (ю) и 300г (д) на дальность с укороченного разбега. Эстафетный бег ( старт в эстафетном беге). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.  |  |
| 10 |  | <b>Метание гранаты на результат.</b> Эстафетный бег ( старт в эстафетном беге). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.  |  |
| 11 |  | Совершенствование бега на длинные дистанции до 3км.<br>Развитие общей выносливости.   |  |
| 12 |  | <i>Тестирование уровня физической подготовленности (выносливость бег 1 км)</i> . Знаменитые лёгкоатлеты Тульской области. Комплекс упражнения на развития силовых качеств.<br>Командно- тактические действия в футболе (юн).  |  |
| 13 |  | Эстафетный бег. Бег 2км (д) и 3км (юн) на результат. Развитие выносливости.   |  |
| 14 |  | Командно- тактические действия в футболе (юн). Национальные виды спорта « Русская лапта» (д). Сильнейшие футбольные команды Тульской области.   |  |
|    |  | <i>Основы знаний (1ч)</i>   |  |
| 15 |  | Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании ЗОЖ, сохранения творческой активности и долголетия.   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | <b>Баскетбол (6ч)</b>   |  |
| 16 |  | ИОТ № 25. Совершенствование технических приёмов в баскетболе: комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях. Комплекс упражнений на развитие быстроты.        |  |
| 17 |  | Совершенствование командно- тактических действий в нападении. Учебная игра. <i>Тестирование уровня физической подготовленности (сила подтягивание).</i>   |  |
| 18 |  | Совершенствование технических приёмов в баскетболе: варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. <i>Тестирование уровня физической подготовленности (гибкость наклон вперёд из положения сидя).</i> |  |
| 19 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.  |  |
| 20 |  | Совершенствование командно- тактических приёмов баскетбола: действия игрока в защите. Учебная игра. <b>КУ- передача мяча в стену за 20с на скорость.</b>  |  |
| 21 |  | Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетбол.<br><b>Контрольная учебная игра.</b>  |  |
|    |  | <b>Волейбол (5ч)</b>  |  |
| 22 |  | ИОТ№26. Совершенствование технических приёмов в волейболе: комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения.                                   |  |
| 23 |  | Совершенствование командно- тактических действий в волейболе в нападении. Учебная игра. Правила игры в волейбол.  |  |
| 24 |  | Верхняя прямая подача мяча. Варианты техники приёма и передачи мяча. <b>КУ- передача мяча сверху и снизу над собой.</b> Комплекс упражнений на развитие быстроты движения. Групповые тактические действия в нападении ( через игрока передней линии). Учебная игра.           |  |
| 25 |  | Совершенствование технических приёмов в волейболе: нападающий удар. Варианты подачи мяча ( нижняя и верхняя прямая). Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.   |  |
| 26 |  | Групповые и тактические действия в защите (варианты блокирования нападающих ударов). Учебная игра. <b>КУ- верхняя подача мяча.</b>  |  |
|    |  | <b>Основы знаний (1ч)</b>   |  |
| 27 |  | Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов из современных систем физического воспитания.  |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    |  | <i>Гимнастика с основами акробатики (16ч)</i>  |  |
| 28 |  | ИОТ №22 Совершенствование строевых упражнений пройденных в предыдущих классах. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Основы биомеханики гимнастических упражнений  |  |
| 29 |  | Акробатические упражнения: юн- длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; дев- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.  |  |
| 30 |  | Строевые упражнения: повороты кругом в движении. Акробатические упражнения: юн- длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; дев- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.   |  |
| 31 |  | Строевые упражнения .Акробатические упражнения: стойка на руках с помощью (юн); освоенные акробатические упражнения (дев). Лазание по шесту на скорость без помощи ног (юн). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств с гантелями.              |  |
| 32 |  | Опорный прыжок: юн- прыжок ноги врозь ( конь в длину, высота 115-120см), д- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногй ( конь в ширину, высота 110см). <b>КУ- прыжки на скакалках за 30с.</b>                                     |  |
| 33 |  | Кувырок назад через стойку –юн. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций –дев. Опорный прыжок. Комплекс упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой. |  |
| 34 |  | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств с набивными мячами.  |  |
| 35 |  | Опорный прыжок: юн- прыжок ноги врозь ( конь в длину, высота 115-120см), д- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногй ( конь в ширину, высота 110см). <b>КУ- прыжки на скакалках за 1мин.</b>                                    |  |
| 36 |  | <b>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</b> Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости.                                      |  |
| 37 |  | <b>Оценка техники выполнения опорного прыжка.</b> Оказание первой помощи при травмах. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости.   |  |
| 38 |  | Комплекс упражнений из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений на растяжения и напряжения мышц.   |  |
| 39 |  | Круговая тренировка направленная на развитие основных физических качеств. <b>КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</b>   |  |
| 40 |  | Комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики  |  |
| 41 |  | Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Комплекс упражнений из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений на растяжения и напряжения мышц   |  |
| 42 |  | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией. ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки).  |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | Атлетическая гимнастика: (юноши).   |  |
| 43 |  | Ритмическая гимнастика (дев). Атлетическая гимнастика (юн). <b>КУ-подъём туловища из положения лёжа за 1мин.</b>  |  |
|    |  | <b>Основы знаний (1ч)</b>   |  |
| 44 |  | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности ( гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности).  |  |
|    |  | <b>Баскетбол (3ч)</b>   |  |
| 45 |  | ИОТ№ 25 Совершенствование командно- тактических приёмов в баскетболе: система нападения « быстрый прорыв». Учебная игра.  |  |
| 46 |  | Совершенствование технических приёмов в баскетболе: ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Обыгрывание защитника ( вышагивание, скрестный шаг, поворот). Комплекс упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей. |  |
| 47 |  | Совершенствование командно- тактических приёмов в баскетболе: система нападения « быстрый прорыв». Учебная игра   |  |
|    |  | <b>Основы знаний (1ч)</b>   |  |
| 48 |  | Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Поддержание репродуктивной функции.   |  |
|    |  | <b>Лёгкая атлетика (10ч)</b>  |  |
| 49 |  | Кроссовый бег по пересечённой местности до 3 км. Развитие общей выносливости.   |  |
| 50 |  | Элементы тактики соревнований по кроссу (распределение сил). Мини-футбол, подвижные игры. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.   |  |
| 51 |  | Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. Комплекс упражнений на развитие ловкости.  |  |
| 52 |  | Полоса препятствий. Элементы тактики соревнований по кроссу (лидирование, обгон). Дозирование нагрузок при занятии лёгкой атлетикой.  |  |
| 53 |  | Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости.  |  |
| 54 |  | Полоса препятствий. Мини-футбол. Подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.   |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 55 |  | <b>Кросс 3км (д) и 5 км(юн) без учёта времени.</b> Элементы тактики соревнований по кроссу (финиширование). Основные механизмы энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений.  |  |
| 56 |  | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивания» с 9-11 шагов разбега ( на максимальный результат). Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.  |  |
| 57 |  | Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Оздоровительная ходьба и бег.  |  |
| 58 |  | <b>Прыжок в высоту на результат.</b> Комплекс упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.   |  |
|    |  | <i>Основы знаний о физической культуре (1ч)</i>   |  |
| 59 |  | Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания.  |  |
|    |  | <i>Баскетбол (11ч)</i>  |  |
| 60 |  | ИОТ №25 Совершенствование технических приёмов баскетбола: ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Обыгрывание защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот), комплекс упражнения на развитие скоростных качеств и координации. |  |
| 61 |  | Совершенствование командно- тактических действий: зонная система защиты. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.   |  |
| 62 |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( бросок одной и двумя в прыжке). Штрафной бросок <b>КУ- тест «большая восьмёрка»</b>  |  |
| 63 |  | Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстоянии. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание).  |  |
| 64 |  | Совершенствование командно-тактических действий: позиционное нападение. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей   |  |
| 65 |  | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (подстраховка, переключение). <b>Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.</b> Овладение игрой.   |  |
| 66 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание).   |  |
| 67 |  | Командно-тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. <b>Оценка техники выполнения ведения мяча.</b>  |  |
| 68 |  | Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом. Броски со средних и дальних дистанций. <b>КУ- штрафной бросок.</b> Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.   |  |
| 69 |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника защитных действий: перехват мяча. Накрывание мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 70 |  | Командно-тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.<br><b>Контрольная учебная игра.</b>   |  |
|    |  | <i>Волейбол(7ч)</i>   |  |
| 71 |  | ИОТ №26. Варианты техники приёма и передачи мяча в волейболе. Индивидуальные действия в нападении и защите. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.  |  |
| 72 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение). Прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча.   |  |
| 73 |  | Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе. Игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.  |  |
| 74 |  | Варианты нападающих ударов через сетку; варианты блокирования нападающих ударов ( одиночное и вдвоём). Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по правилам волейбола.   |  |
| 75 |  | Варианты подач мяча (нижняя и верхняя). Варианты нападающих ударов. Варианты блокирования нападающих ударов.  |  |
| 76 |  | Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе. Игра по правилам волейбола.   |  |
| 77 |  | Сочетание изученных приёмов. Варианты подач мяча (нижняя и верхняя). Варианты нападающих ударов. Варианты блокирования нападающих ударов. Игра по правилам волейбола. <b>КУ- нападающий удар</b>  |  |
|    |  | <i>Основы знаний о физической культуре (1ч)</i>   |  |
| 78 |  | Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.  |  |
|    |  | <i>Баскетбол(9ч)</i>  |  |
| 79 |  | ИОТ №25 Комбинации из освоенных элементов техник передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника( в различных построениях), различными способами. Учебная игра.   |  |
| 80 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча на точность и быстроту. Варианты ведения мяча (обычное , со сниженным отскоком). Учебная игра.  |  |
| 81 |  | Передвижение в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом . <b>КУ- Комбинация из освоенных элементов техники владения</b> |  |
| 82 |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: личная защита под своим кольцом.   |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 83 |  | Варианты бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из-под щита. Групповые действия в защите. Учебная игра.  |  |
| 84 |  | Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: позиционное нападение , зонная защита. Штрафные броски.   |  |
| 85 |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>КУ- броски в движении после ловли и передачи.</b>  |  |
| 86 |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: нападение быстрым прорывом. Учебная игра.   |  |
| 87 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. <b>Контрольная учебная игра.</b>   |  |
|    |  | <i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>   |  |
| 88 |  | ИОТ №23 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.  |  |
| 89 |  | <i>Тестирование уровня физической подготовленности ( скоростные качества бег 30м).</i> Совершенствование техники длительного бега( бег в равномерном и переменном темпе. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств                                    |  |
| 90 |  | Техника спринтерского бега: бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м. Техника длительного бега: переменный бег на отрезках 100-150м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.   |  |
| 91 |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега ( с 13-15 шагов разбега). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.  |  |
| 92 |  | Техника спринтерского бега: ( бег с хода до 60м). Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-33м. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега . <i>Тестирование уровня физической подготовленности ( скоростно – силовые качества).</i> |  |
| 93 |  | <b>Бег 100м на результат.</b> Техника прыжка в длину с полного разбега. Метание гранаты на дальность с разбега. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.  |  |
| 94 |  | Совершенствование техники длительного бега. <i>Тестирование уровня физической подготовленности ( силовые качества).</i>  |  |
| 95 |  | <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Метание гранаты на дальность. Комплекс упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.   |  |
| 96 |  | Совершенствование техники эстафетного бега. <i>Тестирование уровня физической подготовленности (гибкость)</i> Метание гранаты на дальность. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.   |  |
| 97 |  | Кроссовый бег: смешанное передвижение до 5км. Развитие общей выносливости.   |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 98  |  | <b>Метание гранаты на результат.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.                   |  |
| 99  |  | Совершенствование техники эстафетного бега. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.   |  |
| 100 |  | <i>Тестирование уровня физической подготовленности (выносливость.)</i><br>Командно- тактические действия в футболе (юн). Национальные виды спорта « Русская лапта» (д). |  |
|     |  | <i>Волейбол (4ч)</i>  |  |
| 101 |  | ИОТ №26.Варианты техники приёма и передачи мяча( после перемещения, в прыжке). Варианты подачи мяча(подача с изменением полёта мяча). Учебная игра.                     |  |
| 102 |  | Приём мяча после подачи. Подачи мяча на точность по зонам площадки. Варианты нападающих ударов через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов.                    |  |
| 103 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  |  |
| 104 |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Контрольная учебная игра.</b>   |  |
|     |  | <i>Основы знаний о физической культуре (1ч)</i>   |  |
| 105 |  | Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания.                                    |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Плавский район «Плавская средняя  
общеобразовательная школа №2»**

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>«Согласовано»</b><br>Руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br>_____ Чистохвалов А.Г.<br>Протокол № ____<br>от «__» _____ 2013 г. | <b>«Рассмотрено»</b><br>на заседании педагогического совета МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»,<br>протокол № ____<br>от «__» _____ 2013 г. | <b>«Утверждено»</b><br>Директор МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2»<br>_____ Г. А. Сидор<br>Приказ № __ от «__» _____ 2013 г. |
|--|--|---|



# **Рабочая учебная программа**

## **по физической культуре**

### **11 класс**

базовый уровень, основное общее образование

срок реализации программы – 1 год

Составитель: **Чистохвалов Александр Геннадьевич**

**2013год**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов ( Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2008г) и примерной программы по физической культуре среднего (полного) общего образования ( Сборник нормативных документов (физическая культура) составители: Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Дрофа 2007г). Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в средней (полной) школе.

При составлении программы учтены местные особенности, материально техническая оснащённость спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 210 учебных часов из расчёта 3 часа в неделю с 10 по 11 классы. Программа включает 6 разделов: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; критерии и нормы

оценки результатов освоения основной образовательной программы, перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; список учебно-методической литературы.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлена на достижение следующих целей:

- \* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- \* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- \* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- \* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- \* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

- \* Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- \* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- \* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно — силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- \* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- \* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- \* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- \* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Разработанная в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней (полной) школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: *базовой и вариативной*.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Базовая часть программы состоит из следующих разделов: « Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 2 раза в триместр. Разделы для изучения и совершенствования базовым двигательным действиям, включает технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол ), лыжная подготовка, элементы единоборства, плавание. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3 триместрах. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 триместре. Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, гимнастическом бревне изучаются не в полном объёме в связи с отсутствием спортивных снарядов, поэтому на уроках больше времени отводится на изучение акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных , оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) и развитие основных физических качеств. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются в 1,2,3,триместрах. Спортивная игра футбол, мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств.

При отсутствии лыжного инвентаря темы раздела «лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой из раздела « лёгкая атлетика». При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «плавание» время, отведённое на эти разделы, равномерно распределяется по другим разделам программы.

В вариативной части предусматривается освоение технических и командно- тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол (1,2,3т). Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1,2,3 триместрах в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», « демонстрировать» и « использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу. Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

*Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю*

11класс

| №п/п | Распределение учебного | Общие в том числе |           |           |           |           |
|------|------------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|      |                        | Кол-во часов      | 1ч.       | 2ч.       | 3ч.       | 4ч.       |
| 1.   |                        | <b>105</b>        | <b>26</b> | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>28</b> |

|     |                             |    |                  |    |    |                  |
|-----|-----------------------------|----|------------------|----|----|------------------|
| 1.1 | Основы знаний               | 8  | 2                | 2  | 2  | 2                |
| 1.2 | Лёгкая атлетика             | 36 | 13               | -  | 10 | 13               |
| 1.3 | Гимнастика с элементами     | 16 |                  | 16 | -  | -                |
| 1.4 | Баскетбол                   | 29 | 6                | 3  | 11 | 9                |
| 1.5 | Волейбол                    | 16 | 5                |    | 7  | 4                |
| 1.7 | Тестирование уровня         |    | В процессе урока |    |    | В процессе урока |
| 1.8 | Развитие физических качеств |    | В процессе урока |    |    |                  |

## Содержание программного материала

### XI КЛАСС

#### **Основы знаний о физической культуре (8 ч)**

Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности (сеансы аутотренинга., релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.

Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Развитие основных физических качеств, в процессе самостоятельных занятий

Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика и д.т.)

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

#### **Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) (81ч)**

##### *Лёгкая атлетика (36ч).*

Совершенствование техники бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60м

Бег на результат (100м).

Совершенствование техники на средние и длинные дистанции до2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши).

Эстафетный бег: бег с максимальной скоростью

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования: кросс до 3000 м (девушки) и 5000м (юноши), элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил,

лидерство, обгон, финиширование и др.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат)

Совершенствование техники прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание гранаты юноши 700г девушки 500 г с места на дальность, с колена, лёжа.

*Знания о лёгкой атлетике:* биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

*Организаторские умения:* выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

*Самостоятельные занятия:* тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Оздоровительная ходьба и бег.

Подготовка к соревновательной деятельности.

Развитие основных физических качеств.

### ***Гимнастика с элементами акробатики (16ч).***

*Совершенствование строевых упражнения:* пройденные в предыдущих классах материал.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*Освоение техники акробатических упражнений:* юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках..

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций.

*Опорные прыжки:* юноши- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120см), девушки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Оздоровительные системы физического воспитания .аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на

растяжения и напряжения мышц (девушки).

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши).

*Прикладные упражнения:* лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши) на скорость .

Гимнастическая полоса препятствий.

*Знания о гимнастике:* основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

*Организаторские умения:* выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

*Самостоятельные занятия:* программа тренировок с использованием гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями..

*Общеразвивающие упражнения:* с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

### ***Спортивные игры (45ч)***

#### ***Баскетбол (29ч).***

Совершенствование технических приёмов в баскетболе:

*Техника передвижений, остановок и поворотов* комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите. Тактические действия и приёмы в избранном виде спорта.

*Техника ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника : передача мяча одной рукой снизу и сбоку (в различных построениях).

*Техника ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: обыгрывание защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот)

*Техника бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: бросок одной и двумя в прыжке, после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, добивание мяча, броски со средних и дальних дистанций, штрафной бросок.

*Техника защитных действий:* перехват мяча. Накрывание. Подстраховка.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Спортивные единоборства, приёмы страховки и само страховки Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: взаимодействие с заслоном. Нападение через центрального игрока, личная и зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.

*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей:* Игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу. Судейство спортивных соревнований по избранному виду спорта.

## **Волейбол (16ч)**

Совершенствование технических приёмов в волейболе:

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

*Техника приёма и передач мяча (верхняя и нижняя):* варианты техники приёма и передачи мяча;

*Техника нападающего удара:* варианты нападающих ударов через сетку;

*Техника подачи мяча:* варианты подачи мяча (нижняя и верхняя прямая),

*Техника защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование командно-тактических действий индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в волейболе,

*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей:* игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.

*Знание о спортивной игре:* терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств. *Организаторские умения:* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий. *Самостоятельные занятия:* упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта «Русская лапта».

<sup>35</sup><sub>17</sub> Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой.

|  | Дата проведения | Содержание ( тема урока)  | примечание |
|--|-----------------|---|------------|
|  |                 | <b>Основы знаний (1ч)</b>   |            |
|  |                 | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность.<br>ИОТ № 19,20,45 |            |
|  |                 | <b>Лёгкая атлетика (13ч)</b>  |            |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 2  |   | ИОТ№23 Совершенствование техники бега на короткие дистанции ( низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).<br>Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.  |  |
| 3  | 1 | <i>Тестирование уровня физической подготовленности ( скоростные качества бег 30м).</i> Совершенствование бега на средние дистанции (бег по повороту) и длинные дистанции до 3 км в равномерном темпе.<br>Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств             |  |
| 4  |   | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега ( на максимальный результат). Развитие скоростно- силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений   |  |
| 5  |   | <b>Бег 100 м на результат.</b> Равномерный бег на длинные дистанции 2км (д) и 3 км (юн). Развитие общей выносливости.   |  |
| 6  | 1 | Метание гранаты 700г (ю) и 500г (д) на дальность с полного разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега<br><i>Тестирование уровня физической подготовленности (скоростно- силовые качества прыжок в длину с места).</i> Развитие общей выносливости. |  |
| 7  |   | Бег на короткие дистанции и развитие скоростных качеств. Метание гранаты 700г (ю) и 500г (д) на дальность с укороченного разбега.<br>Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.   |  |
| 8  |   | <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Равномерный бег на длинные дистанции до 3 км. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.   |  |
| 9  | 1 | Метание гранаты 700г (ю) и 500г (д) на дальность с укороченного разбега. Эстафетный бег ( бег с максимальной скоростью).<br>Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.  |  |
| 10 |   | <b>Метание гранаты на результат.</b> Эстафетный бег. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.   |  |
| 11 | 1 | Совершенствование бега на длинные дистанции до 3км.<br>Развитие общей выносливости.   |  |
| 12 |   | <i>Тестирование уровня физической подготовленности (выносливость бег 1 км).</i> Комплекс упражнения на развития силовых качеств. Командно- тактические действия в футболе (юн).   |  |
| 13 |   | Эстафетный бег. Бег 2км (д) и 3км (юн) на результат. Развитие выносливости.   |  |
| 14 | 1 | Кроссовый бег до 3км. Командно- тактические действия в футболе (юн). Национальные виды спорта « Русская лапта» (д).   |  |
|    |   | <b>Основы знаний (1ч)</b>   |  |
| 15 |   | Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в предупреждении профессиональных заболеваний, поддержание репродуктивной функции .  |  |
|    |   | <b>Баскетбол (6ч)</b>   |  |
| 16 |   | ИОТ № 25. Совершенствование технических приёмов в баскетболе: комбинации из освоенных элементов техники владения мяча. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения..  |  |
| 17 | 1 | Совершенствование командно- тактических действий в нападении. Учебная игра. <i>Тестирование уровня физической подготовленности (сила подтягивание).</i>   |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 18 |   | Совершенствование технических приёмов в баскетболе: варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. <i>Тестирование уровня физической подготовленности (гибкость наклон вперёд из положения сидя).</i> |  |
| 19 |   | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в нападении и защите. Варианты ловли и передачи мяча ( в разных построениях). Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.  |  |
| 20 | 1 | Совершенствование командно- тактических приёмов баскетбола: действия игрока в защите против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра. <b>КУ- передача мяча в стену за 20с на скорость.</b>   |  |
| 21 |   | Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетбол.<br><b>Контрольная учебная игра.</b>  |  |
|    |   | <b>Волейбол (5ч)</b>  |  |
| 22 |   | ИОТ№26.Совершенствование технических приёмов в волейболе: комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приёма и передачи мяча. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения.   |  |
| 23 | 1 | Совершенствование командно- тактических действий в волейболе в нападении. Учебная игра. Правила игры в волейбол.  |  |
| 24 |   | Верхняя прямая подача мяча. Варианты техники приёма и передачи мяча. <b>КУ- передача мяча сверху и снизу над собой.</b> Комплекс упражнений на развитие быстроты движения. Групповые тактические действия в нападении ( через игрока передней линии). Учебная игра.           |  |
| 25 |   | Совершенствование технических приёмов в волейболе: нападающий удар. Варианты подач мяча ( нижняя и верхняя прямая). Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.  |  |
| 26 | 1 | Групповые и тактические действия в защите (варианты блокирования нападающих ударов). Учебная игра. <b>КУ- верхняя подача мяча.</b>  |  |
|    |   | <b>Основы знаний (1ч)</b>   |  |
| 27 |   | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности ( сеансы аутотренинга, релаксации , самомассажа, банные процедуры).   |  |
|    |   | <b>Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>   |  |
| 28 |   | ИОТ №22 Совершенствование строевых упражнений пройденных в предыдущих классах. Комплекс упражнений на развитие гибкости.  |  |
| 29 | 1 | Акробатические упражнения: юн- стойка на руках дев- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя.. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.  |  |
| 30 |   | Строевые упражнения. Акробатические упражнения: юн- поворот боком ; дев- элементы ритмической гимнастики. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.  |  |
| 31 |   | Строевые упражнения .Акробатические упражнения: кувырок назад через стойку на руках; (юн); освоенные акробатические упражнения (дев). Лазание по шесту на скорость без помощи ног (юн). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств с гантелями(атлетическая гимнастика). |  |



|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 32 | 1 | Опорный прыжок: юн- прыжок ноги врозь ( конь в длину, высота 115-120см), д- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногй ( конь в ширину, высота 110см). <b>КУ- прыжки на скакалках за 30с.</b>                                     |  |
| 33 |   | Кувырок назад через стойку –юн. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций –дев. Опорный прыжок. Комплекс упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой. |  |
| 34 |   | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций(ритмическая гимн.) Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств с набивными мячами.  |  |
| 35 | 1 | Опорный прыжок: юн- прыжок ноги врозь ( конь в длину, высота 115-120см), д- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногй ( конь в ширину, высота 110см). <b>КУ- прыжки на скакалках за 1мин.</b>                                    |  |
| 36 |   | <b>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</b> Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости.                                      |  |
| 37 |   | <b>Оценка техники выполнения опорного прыжка.</b> Оказание первой помощи при травмах. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости.   |  |
| 38 | 1 | Комплекс упражнений из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений на растяжения и напряжения мышц.   |  |
| 39 |   | Круговая тренировка направленная на развитие основных физических качеств. <b>КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</b>   |  |
| 40 |   | Комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики  |  |
| 41 | 1 | Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Комплекс упражнений из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений на растяжения и напряжения мышц(Аэробика).  |  |
| 42 |   | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией. (Аэробика). ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки). Атлетическая гимнастика: (юноши).                          |  |
| 43 |   | Ритмическая гимнастика (дев). Атлетическая гимнастика (юн). <b>КУ- подъём туловища из положения лёжа за 1мин.</b>  |  |
|    |   | <b>Основы знаний (1ч)</b>  |  |
| 44 | 1 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.   |  |
|    |   | <b>Баскетбол (3ч)</b>  |  |
| 45 |   | ИОТ№ 25 Совершенствование командно- тактических приёмов в баскетболе: система нападения « быстрый прорыв». Учебная игра.   |  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 46 |   | Совершенствование технических приёмов в баскетболе: ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Обыгрывание защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот). Комплекс упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей. |  |
| 47 | 1 | Совершенствование командно- тактических приёмов в баскетболе: система нападения « быстрый прорыв». Учебная игра  |  |
|    |   | <b>Основы знаний (1ч)</b>  |  |
| 48 |   | Современные системы физических упражнений прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности.  |  |
|    |   | <i>Лёгкая атлетика (10ч)</i>   |  |
| 49 |   | Кроссовый бег по пересечённой местности до 3 км. Развитие общей выносливости.  |  |
| 50 | 1 | Элементы тактики соревнований по кроссу (распределение сил). Мини-футбол, подвижные игры. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.  |  |
| 51 |   | Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. Комплекс упражнений на развитие ловкости.   |  |
| 52 |   | Полоса препятствий. Элементы тактики соревнований по кроссу (лидирование, обгон). Дозирование нагрузок при занятии лёгкой атлетикой.   |  |
| 53 | 1 | Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости.   |  |
| 54 |   | Полоса препятствий. Мини-футбол. Подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.  |  |
| 55 |   | <b>Кросс 3км (д) и 5 км(юн) без учёта времени.</b> Элементы тактики соревнований по кроссу (финиширование). Основные механизмы энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений.   |  |
| 56 | 1 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом « Перешагивания» с 9-11 шагов разбега ( на максимальный результат). Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.  |  |
| 57 |   | Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Оздоровительная ходьба и бег.   |  |
| 58 |   | <b>Прыжок в высоту на результат.</b> Комплекс упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  |  |
|    |   | <i>Основы знаний о физической культуре (1ч)</i>  |  |
| 59 | 1 | Современные оздоровительные системы физического воспитания ( ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика.  |  |
|    |   | <i>Баскетбол (11ч)</i>   |  |
| 60 |   | ИОТ №25 Совершенствование технических приёмов баскетбола: ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Обыгрывание защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот), комплекс   |  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    |   | упражнения на развитие скоростных качеств и координации.   |  |
| 61 |   | Совершенствование командно- тактических действий: зонная система защиты. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.  |  |
| 62 | 1 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( бросок одной и двумя в прыжке). Штрафной бросок <b>КУ-тест «большая восьмёрка»</b>  |  |
| 63 |   | Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание).       |  |
| 64 |   | Совершенствование командно-тактических действий: позиционное нападение. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей  |  |
| 65 | 1 | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (подстраховка, переключение). <b>Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.</b> Овладение игрой.      |  |
| 66 |   | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание).  |  |
| 67 |   | Командно-тактические действия в нападении и защите: нападение через центрального.. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. <b>Оценка техники выполнения ведения мяча.</b>               |  |
| 68 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом. Броски со средних и дальних дистанций. <b>КУ- штрафной бросок.</b> Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.                    |  |
| 69 |   | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника защитных действий: перехват мяча. Накрывание мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |
| 70 |   | Командно-тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. <b>Контрольная учебная игра.</b>                                 |  |
|    |   | <i>Волейбол(7ч)</i>  |  |
| 71 | 1 | ИОТ №26. Варианты техники приёма и передачи мяча в волейболе. Индивидуальные действия в нападении и защите. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.                                     |  |
| 72 |   | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение). Прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча.                                |  |
| 73 |   | Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе. Игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.                           |  |
| 74 | 1 | Варианты нападающих ударов через сетку; варианты блокирования нападающих ударов ( одиночное и вдвоём). Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по правилам волейбола.  |  |
| 75 |   | Варианты подачи мяча (нижняя и верхняя). Варианты нападающих ударов. Варианты блокирования нападающих ударов.  |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 76 |   | Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе. Игра по правилам волейбола.   |  |
| 77 | 1 | Сочетание изученных приёмов. Варианты подачи мяча (нижняя и верхняя). Варианты нападающих ударов. Варианты блокирования нападающих ударов. Игра по правилам волейбола. <b>КУ- нападающий удар</b>   |  |
|    |   | <i>Основы знаний о физической культуре (1ч)</i>   |  |
| 78 |   | Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.  |  |
|    |   | <i>Баскетбол(9ч)</i>  |  |
| 79 |   | ИОТ №25 Комбинации из освоенных элементов техник передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника( в различных построениях), различными способами. Учебная игра.   |  |
| 80 | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча на точность и быстроту. Варианты ведения мяча (обычное , со сниженным отскоком). Учебная игра.  |  |
| 81 |   | Передвижение в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом . <b>КУ- Комбинация из освоенных элементов техники владения</b> |  |
| 82 |   | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: личная защита по всей площадке.  |  |
| 83 | 1 | Варианты бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из-под щита. Групповые действия в защите. Учебная игра.   |  |
| 84 |   | Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: позиционное нападение , зонная защита. Штрафные броски.  |  |
| 85 |   | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>КУ- броски в движении после ловли и передачи.</b>   |  |
| 86 | 1 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: нападение быстрым прорывом. Учебная игра.  |  |
| 87 |   | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. <b>Контрольная учебная игра.</b>  |  |
|    |   | <i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>  |  |
| 88 |   | ИОТ №23Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.  |  |
| 89 | 1 | <i>Тестирование уровня физической подготовленности ( скоростные качества бег 30м).</i> Совершенствование техники длительного бега( бег в равномерном и переменном темпе. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств                         |  |
| 90 |   | Техника спринтерского бега: бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м. Техника длительного бега: переменный бег на отрезках 100-150м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.  |  |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 91  |   | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега ( с 13-15 шагов разбега). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.  |  |
| 92  | 1 | Техника спринтерского бега: ( бег с хода до 60м). Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-33м. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега . <i>Тестирование уровня физической подготовленности ( скоростно – силовые качества).</i> |  |
| 93  |   | <b>Бег 100м на результат.</b> Техника прыжка в длину с полного разбега. Метание гранаты на дальность с разбега. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.  |  |
| 94  |   | Совершенствование техники длительного бега. <i>Тестирование уровня физической подготовленности ( силовые качества).</i>  |  |
| 95  | 1 | <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Метание гранаты на дальность. Комплекс упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.   |  |
| 96  |   | Совершенствование техники эстафетного бега. <i>Тестирование уровня физической подготовленности (гибкость)</i> Метание гранаты на дальность. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.   |  |
| 97  |   | Кроссовый бег: смешанное передвижение до 5км. Развитие общей выносливости.   |  |
| 98  | 1 | <b>Метание гранаты на результат.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.  |  |
| 99  |   | Совершенствование техники эстафетного бега. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.  |  |
| 100 |   | <i>Тестирование уровня физической подготовленности (выносливость.)</i> Командно- тактические действия в футболе (юн). Национальные виды спорта « Русская лапта» (д).   |  |
|     |   | <i>Волейбол (4ч)</i>   |  |
| 101 | 1 | ИОТ №26.Варианты техники приёма и передачи мяча( после перемещения, в прыжке). Варианты подач мяча(подача с изменением полёта мяча). Учебная игра.   |  |
| 102 |   | Приём мяча после подачи. Подачи мяча на точность по зонам площадки. Варианты нападающих ударов через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов.   |  |
| 103 |   | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.   |  |
| 104 | 1 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Контрольная учебная игра.</b>  |  |
|     |   | <i>Основы знаний о физической культуре (1ч)</i>  |  |
| 105 |   | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.  |  |

## **Критерии оценок по физической культуре за работу на уроке, за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств:**

*За работу на уроке:*

«5»- проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или совершенствования физических качеств, безукоризненное поведение в сочетании с двигательной активностью;  
«4» - недостаточное настойчивое стремление к успеху при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, безукоризненное поведение;  
«3»- посредственное отношение к собственной успешности при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность или отрицательные формы поведения в классном коллективе;  
«2»- отсутствие на уроке без уважительной причины и, как следствие, невыполнение учебных требований программы.

*За технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств:*

«5»- упражнение выполняется технически правильно и двигательный навык сформирован, уровень развития определённого двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился;  
«4»- упражнение выполняется технически правильно, умение сформировано, уровень развития определённого двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился;  
«3»- упражнение выполняется с ошибками в технике ( но не приводящими к травме), уровень развития определённого двигательного качества такой же, что и начальный;  
«2»- невыполнение требований учебной программы.

## **Требование к уровню подготовки выпускников.**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:*

### **Знать/понимать**

- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

### **Уметь**

- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной ( лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных

способов передвижения;

- <sup>35</sup><sub>17</sub> Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- <sup>35</sup><sub>17</sub> Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 20мин ( девушки); прыгать в высоту с 9-15м разбега одним из спортивных способов (« перешагивания»), прыгать в длину с 9-15 шагов разбега способом (« согнув ноги»); преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать полосу препятствий ( юноши); осуществлять челночный бег.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды ( гранату, дротик, утяжелённые малые мячи, резиновые палки) с места и с полного разбега (12-15м) в пять бросковых шагов; метать различные снаряды в горизонтальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках ( юноши), на бревне и разновысоких брусках ( Девушки); выполнять опорный прыжок ногиврозь через коня в длину ( юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, лазать по канату без помощи ног ( юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивной игры.

Физическая подготовленность : выполнять нормативы по показателям силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в соответствии с требованием программы, с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

Материально – техническое оснащение учебного процесса  
по предмету « Физическая культура»

| №п/п | Наименование объектов и средств материально – технического оснащения   | количество           | примечание   |
|------|--|----------------------|--|
| 1    | <b>Библиотечный фонд ( книгопечатная продукция)</b>  |                      |  |
| 1.1  | Стандарт основного общего образования по физической культуре   | 1                    | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские, рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуры ( спортивного зала) |
| 1.2  | Стандарт среднего ( полного) общего образования по физической культуре   | 1                    |  |
| 1.3  | Примерная программа по физической культуре основного общего образования  | 1                    |  |
| 1.4  | Примерная программа по физической культуре среднего ( полного) общего образования(базовый уровень)   | 1                    |  |
| 1.5  | Авторские программы « Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 кл ( Авт. Лях и А.А. Зданевич)   | 1                    |  |
| 1.6  | Рабочие программы по физическому воспитанию 5-11 класс   | 2                    |  |
| 1.7  | Учебник по физической культуре 5-7 кл; 8-9 кл; 10-11 кл  | По одному экземпляру | В библиотечном фонде   |
| 1.8  | Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению   |                      | В библиотечном фонде   |
| 1.9  | Методические издания для учителей по физической культуре   |                      | Методические пособия и рекомендации, журнал « Физическая культура в Школе»   |
| 2    | <b>Демонстрационные печатные пособия</b>   |                      |  |
| 2.1  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности   | По одному экземпляру |  |
| 3.   | <b>Экранно – звуковые пособия</b>  |                      |  |
| 3.1  | Видеофильмы по разделам и темам учебного предмета:<br>« Травматизм. правила оказания первой помощи»<br>« Основы безопасности на воде»<br>Презентации:<br>« Обучение игре « Русская лапта» в 5 классе»<br>« Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека»<br>« Откуда взялся мяч»<br>Баскетбол « Совершенствование бросков. Личная защита»<br>« Пагубность вредных привычек их профилактика» | По одному экземпляру |  |
| 3.2  | Аудиозаписи  | По одному экземпляру | Для проведения гимнастических комплексов; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников  |
| 4    | Технические средства обучения  |                      |  |
| 4.1  | Аудиоцентр   | 1                    | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R CD-RW, а также магнитных записей.  |



Учебная и методическая литература:

Примерная программа по физической культуре основного общего образования ( сборник документов (физическая культура) составители: Э.Д. Днепров, А.Г. /Дрофа 2007 г

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов ( Автор – доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2008г)

Учебник для учащихся 10-11 классов под ред. В.И. Лях, А.А Зданевич М. Просвещение 2007г

Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.О.Листов М,2001г

Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова В.С. Кузнецова-М1998г

Урок в современной школе / ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров-М,2004г

Журнал « Физическая культура в школе»

Газета « Спорт в школе»

Силовая подготовка детей школьного возраста В.С. Кузнецов,  
Г.А. Колодницкий М Просвещение 2001г

Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы: методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров – М: Дрофа, 2003г