***Пояснительная записка***

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре (Приказ МОРФ от 05.03.2004 №1089).
* Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2008 год
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Министерство образования и науки Российской Федерации.

Программе соответствует учебник «Физическая культура» В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2009 год.

Данная рабочая программа разработана для 5-9 классов и конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета, логику учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программа включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования.

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

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

\*укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

\*обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

\*развитие двигательных способностей;

\*приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

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

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

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Решение целей и задач физической культуры учащихся 5-9 классов направлено на:

\*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

\*обучение основам базовых видов двигательных действий;

\*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

\*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

\*углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях и т.д.;

\*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

\*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

\*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Особенностью урочных занятий является совершенствование базовым двигательным действиям, включая технику основных базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных

действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений и т.д.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Также овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий.

На основании приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 в федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ введён обязательный третий час физической культуры. Следовательно, рабочая программа предполагает обучение в объеме 102 часа для 5-9 классов (11-15 лет) из расчета 3 учебных часа в неделю.

Формой организации деятельности учащихся является урок. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.)

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

«1» – учащийся отказался выполнять упражнение без видимых серьезных причин.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для девятыхклассов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по **теоретическому курсу:**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

* не раскрыл основное содержание учебного материала;
* не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
* при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
* допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

«1» – ставится если: при проверке задания учащийся не ответил не на один из вопросов, не смог ничего рассказать, отказался отвечать задание.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желанием улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

***Содержание тем учебного курса***

Третий урок физической культуры используется для обучения оздоровительным навыкам и упражнениям. Задачами физкультурно-реабилитационных оздоровительных уроков являются: снижение негативных последствий учебной перегрузки; увеличение уровня двигательной активности; обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями; использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Особенностью к разработке методических средств третьего урока является его оздоровительная направленность, насыщенная конкретным материалом, который позволит повлиять на те системы организма школьника, которые в большей мере ослаблены.

В основной школе используются:

* комплексы дыхательной гимнастики для укрепления дыхательной системы,
* комплексы для регуляции эмоционального состояния и противодействия неблагоприятным физическим и психологическим факторам внешней среды,
* упражнения на концентрацию внимания при выполнении двигательной деятельности различного характера,
* элементы атлетической гимнастики для устранения недостатков телосложения,
* комплексы для профилактики простудных заболеваний и закаливания.

Распределение учебного времени программного материала при трёх занятиях в неделю для 5-9 классов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1** | **Базовая часть** | 76 | 76 | 76 | 76 | 76 |
| 1,1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1,2 | Легкая атлетика | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 1,3 | Спортивные игры | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 1,4 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 1,5 | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| **2** | **Вариативная часть\*** | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 2,1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
|  | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

\*Составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с администрацией учебного заведения.

***Требования к уровню подготовки учащихся***

**Учащийся должен знать:**

\*основы истории развития физической культуры в России;

\*особенности развития избранного вида спорта;

\*педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с различной функциональной направленностью;

\*содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

\*физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

\*возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

\*индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

\*способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

\*правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Учащийся должен уметь:**

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

\*проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;

\*разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

\*контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических способностей;

\*управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

\*соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

\*пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Учащийся должен демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| скоростные | Бег 60 м с высокого старта, с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| к выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  - | -  165  18 |
| к координации | Последовательное выполнение пяти кувырков,  Бросок малого мяча в стандартную мишень, | 10  12,0 | 14  10,0 |

\* смотри приложение 1.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки).

**В метаниях на дальность:** метать малый мяч и мяч 150г с места и трех шагов разбега.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей (приложение 1), 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 правила техники безопасности, номы поведения в коллективе, гигиену занятий и личную гигиену; помогать учителю, друг другу, тем кто имеет недостаточную физическую подготовленность ; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Урока**  **п/п** | **№**  **Урока**  **по**  **теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **контроля** |
| **1=12** | **1=12** | **Лёгкая атлетика (л/ат)** | **12** | **7** |
| 1 | 1 | П.Т.Б. на уроках л/атл. Терминология специальнобеговых упражнений. | 1 |  |
| 2 | 2 | Совершенствование техники спринтерского бега (70-80м.). | 1 |  |
| **3** | **3** | ***Тест - бег 30 м с высокого старта. Развитие скоростно- силовых способностей.*** | 1 | Тест |
| 4 | 4 | Совершенствование техники длительного бега (1500,2000 м.). | 1 |  |
| 5 | 5 | Тест - бег 60м. Совершенствование техники метания мяча. | 1 | Тест |
| **6** | **6** | ***Тест - прыжок в длину с места; развитие координационных способностей.*** | 1 | Тест |
| **7** | **7** | Тест - шестиминутный бег. Развитие выносливости. | 1 | Тест |
| 8 | 8 | Тест - бег 500м. Совершенствование техники метания мяча в цель. | 1 | Тест |
| **9** | **9** | ***Обучение техники прыжка в длину с места, м.*** | 1 |  |
| 10 | 10 | Тест - 2000м. Сов техники прыжков в длину с места. | 1 | Тест |
| 11 | 11 | Тест - техника метания мяча,м. Развитие двигательных качеств. | 1 | Тест |
| **12** | **12** | ***Развитие двигательных качеств. Эстафеты.*** | 1 |  |
| **13-31** | **1=19** | **Спортивные игры. Баскетбол (б/б).** | **19** | **5** |
| 13 | 1 | П.Т.Б. на уроках б/б. Сов-ние техники ловли и передачи мяча. | 1 |  |
| 14 | 2 | Сов-ние техники ловли, ведения и передач мяча с сопротивлением. | 1 |  |
| **15** | **3** | ***Подвижные игры. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |
| 16 | 4 | Сов-ние техники бросков мяча в прыжке. | 1 | Практ |
| 17 | 5 | Сов. техники ведения мяча с изменением направления и скорости. | 1 | Практ |
| **18** | **6** | ***Правила игры баскетбол.*** | 1 |  |
| 19 | 7 | Тест - техника штрафных бросков, количество раз. | 1 | Тест |
| 20 | 8 | Челночный бег с ведением мяча. | 1 |  |
| **21** | **9** | ***Комплекс упражнений со скакалкой.*** | 1 |  |
| 22 | 10 | Тактика: позиционное нападение и личная защита. | 1 |  |
| 23 | 11 | Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| **24** | **12** | ***Комплекс упражнений на развитие силы.*** | 1 |  |
| 25 | 13 | Сов. техники броска мяча после двух шагов. | 1 | Практ |
| 26 | 14 | Круговая тренировка с элементами баскетбола. | 1 |  |
| **27** | **15** | ***Судейство игры баскетбол, жесты.*** | 1 |  |
| 28 | 16 | Встречная передача мяча в движении. | 1 |  |
| 29 | 17 | Тактика: взаимодействие игроков в защите и нападении через «заслон». | 1 |  |
| **30** | **18** | ***Протокол и его заполнение.*** | 1 |  |
| 31 | 19 | Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | Практ |
| **32--48** | **1--17** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **17** | **7** |
| 32 | 1 | П.Т.Б. на уроках гимнастики. Страховка.ОРУ. Строевые упражнения. | 1 |  |
| **33** | **2** | ***Комплекс упражнение на гибкость.*** | 1 |  |
| 34 | 3 | Круговая тренировка: развитие двигательных качеств. | 1 |  |
| 35 | 4 | Упражнения в равновесии. | 1 |  |
| **36** | **5** | ***Комплекс упражнений на силу.*** | 1 |  |
| 37 | 6 | ОРУ: мальчики - набивные мячи; девочки - гимнастические палки. | 1 | Практ |
| 38 | 7 | Обуч. висов, упоров.Тест-сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Тест |
| **39** | **8** | ***Обучение. и сов-ние комплекса акробатической комбинации.*** | 1 |  |
| 40 | 9 | Совершенствование висов, упоров. Тест - подтягивание (мальч), скакалка (девоч). | 1 | Тест |
| 41 | 10 | Тест - упражнение на пресс; развитие гибкости, силы. | 1 | Тест |
| **42** | **11** | ***Беседа: Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.*** | 1 |  |
| 43 | 12 | Акробатическая комбинация. Развитие двигательных качеств. | 1 |  |
| 44 | 13 | Тест - висы и упоры. Развитие двигательных качеств. | 1 | Тест |
| **45** | **14** | ***Значение гимн. упражнений для развития способностей.*** | 1 |  |
| 46 | 15 | Тест - акробатическая комбинация. |  | Тест |
| 47 | 16 | Соверш. техники лазания по канату. |  |  |
| **48** | **17** | ***Теоретический урок по учебнику физической культуры 8 класс.*** |  | теория |
| **49--78** | **1--30** | **Лыжная подготовка (л/подг)** | **30** | **7** |
| 49-50 | 1=2 | П.Т.Б. на уроках л/подг. Помощь при обморожениях и травмах.  Значение занятий для поддержания работоспособности. | 2 |  |
| **51** | **3** | ***ПТБ на уроках в сп. зале. Подвижные игры.*** | 1 |  |
| 52-53 | 4  5 | Соверш. техники попеременного двухшажного хода (стартовый вариант).  Сов-ние техники скользящего шага. Развитие координац. способностей. | 2 |  |
| **54** | **6** | ***Спортивные игры: баскетбол, флорбол. Пионербол.*** | 1 |  |
| 55-56 | 7  8 | Сов. техники одновременного одношажного хода.  Развитие кондиционных способностей. Дистанция 2км. | 2 | Практ |
| **57** | **9** | ***Эстафеты. Развитие двигательных качеств****.* | 1 |  |
| 58-59 | 10  11 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Дистанция 2000 м. Сов-ние техники лыжных ходов. | 2 |  |
| **60** | **12** | ***Викторина: «Колейдоскоп кроссвордов».*** | 1 | Теория |
| 61-62 | 13  14 | Тест - дистанция 1000 м. Развитие двигательных качеств.  Сов-ние техники спусков и подъемов. | 2 | Тест |
| **63** | **15** | ***Двусторонняя подвижная игра «Пионербол».*** | 1 |  |
| 64-65 | 16  17 | Обуч. техники конькового хода.  Подвижные игры, эстафеты с элементами лыжного спорта. | 2 |  |
| **66** | **18** | ***Тест - броски набивного мяча из положения сидя на полу.*** | 1 | Тест |
| 67-68 | 19  20 | Тест - дистанция 2000м. на результат.  Сов-ние лыжных ходов. Развитие выносливости. | 2 | Тест |
| **69** | **21** | ***Комплекс упражнений с теннисным мячом****.* | 1 |  |
| 70-71 | 22  23 | Сов-ние техники одновременного бесшажного хода.  Сов. техники торможения и поворот «плугом». | 2 |  |
| **72** | **24** | ***Комплекс упражнений с набивным мячом.*** | 1 |  |
| 73-74 | 25  26 | Сов техники спусков и подъемов.  Тест-техника лыжных ходов. | 2 | Практ |
| **75** | **27** | ***Тактика подвижной игры «Пионербол».*** | 1 |  |
| 76-77 | 28  29 | Тест-дистанция 4500 м. без учета времени.  Развитие выносливости. | 2 | Тест |
| **78** | **30** | ***Круговая тренировка. Развитие быстроты, ловкости.*** | 1 |  |
| **79-92** | **1--14** | **Спортивные игры: Волейбол (в/б).** | **14** | **4** |
| 79 | 1 | П.Т.Б. на уроках в/б. Обуч техники блока. | 1 |  |
| 80 | 2 | Тест - челночный бег. Техника передач над собой. | 1 | Тест |
| **81** | **3** | ***Правила и организация спортивной игры волейбол.*** | 1 |  |
| 82 | 4 | Сов-ние техники верхних и нижних передач в движении. | 1 |  |
| 83 | 5 | Сов-ние техники приема мяча, передачи над собой. | 1 |  |
| **84** | **6** | ***Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.*** | 1 |  |
| 85 | 7 | Обуч-ние и сов-ние прямого нападающего удара. | 1 |  |
| 86 | 8 | Сов-ние техники нижней прямой подачи через сетку. | 1 | Практ |
| **87** | **9** | ***Беседа:«Значение режима дня школьника».*** | 1 |  |
| 88 | 10 | Тест - передачи в парах. Двусторонняя игра. | 1 | Тест |
| 89 | 11 | Сов техники передач мяча в прыжке через сетку. | 1 |  |
| **90** | **12** | ***Комплекс коррегирующей гимнастики.*** | 1 |  |
| 91 | 13 | Тактика подач. Тактика защиты. | 1 |  |
| 92 | 14 | Учебная игра волейбол. Тактика игры. | 1 | Практ |
| **93-102** | **1--10** | **Легкая атлетика (л/ат).** | **10** | **6** |
| **93** | **1** | ***Комплекс упражнений со скакалкой.*** | 1 |  |
| 94 | 2 | ПТБ на уроках л/атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 95 | 3 | Тест - бег 30м. Развитие выносливости. | 1 | Тест |
| **96** | **4** | ***Обучение техники прыжка в длину с разбега.*** | 1 |  |
| 97 | 5 | Тест - бег 60 м. Сов. техники прыжка в длину с места. | 1 | Тест |
| 98 | 6 | Тест - прыжки в длину с места, см. Сов. техники метания мяча. | 1 | Тест |
| **99** | **7** | ***Тест - бег 500м.Развитие скоростной выносливости.*** | 1 | Тест |
| 100 | 8 | Тест - шестиминутный бег. Подвижные игры. | 1 | Тест |
| 101 | 9 | Тест -техника метания малого мяча, м. | 1 | Тест |
| **102** | **10** | ***Подведение итогов учебного года.*** | 1 |  |

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Урока**  **п/п** | **№**  **Урока**  **по**  **теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **контроля** |
| **1=12** | **1=12** | **Лёгкая атлетика.** | **12** | **7** |
| 1 | 1 | П.Т.Б. на уроках л/атл. Влияние на здоровье и системы организма. | 1 |  |
| 2 | 2 | Совершенствование техники спринтерского бега (40-60м). | 1 |  |
| **3** | **3** | ***Тест - бег 30 м с высокого старта. Развитие скоростно- силовых спос.*** | 1 | Тест |
| 4 | 4 | Совершенствование техники длительного бега. | 1 |  |
| 5 | 5 | Тест- бег 60м. Совершенствование техники метания мяча. | 1 | Тест |
| **6** | **6** | ***Тест - шестиминутный бег.*** | 1 | Тест |
| **7** | **7** | Тест - бег 500м.Совершенствование техники метания мяча. | 1 | Тест |
| 8 | 8 | Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |  |
| **9** | **9** | ***Тест- техника прыжка в длину с места, м.*** | 1 | Тест |
| 10 | 10 | Тест-2000м. Развитие выносливости. | 1 | Тест |
| 11 | 11 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. | 1 |  |
| **12** | **12** | Тест- техника метания мяча,м.Разв. двигательных качеств. | 1 | Тест |
| **13-31** | **1=19** | **Спортивные игры. Баскетбол(б/б).** | **19** | **6** |
| 13 | 1 | П.Т.Б. на уроках б/б. Передачи мяча в парах в движении. | 1 |  |
| 14 | 2 | Сов техники ведения мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  |
| **15** | **3** | ***Правила игры и судейство в баскетболе.*** | 1 | Теор |
| 16 | 4 | Челночный бег с ведением мяча. | 1 | Практ |
| 17 | 5 | Обуч и сов техники бросков одной рукой в прыжке. | 1 |  |
| **18** | **6** | ***Комплекс упражнений с набивным мячом.*** | 1 |  |
| 19 | 7 | Встречная передача мяча в движении. | 1 |  |
| 20 | 8 | Сов техники выбивания и вырывания мяча. | 1 |  |
| **21** | **9** | ***Комплекс упражнений со скакалкой.*** | 1 |  |
| 22 | 10 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Практ |
| 23 | 11 | Тестовое упражнение по теме баскетбол. | 1 | Тест |
| **24** | **12** | ***Теоритический урок по учебнику ФК 9 класс.*** | 1 |  |
| 25 | 13 | Понятие личная защитиа. | 1 |  |
| 26 | 14 | Тест- техника штрафных бросков, количество раз. | 1 | Тест |
| **27** | **15** | ***Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |
| 28 | 16 | Тактика: взаимодействие трех игроков. | 1 |  |
| 29 | 17 | Учебная игра по упрощенным правилам баскетбол. | 1 | Практ |
| **30** | **18** | ***Обуч. заполнения протокола в баскетболе.*** | 1 |  |
| 31 | 19 | Круговая тренировка с элементами баскетбола. | 1 |  |
| **32-48** | **1--17** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **17** | **7** |
| 32 | 1 | П.Т.Б. на уроках г/ст.Страховка.ОРУ.Строевые упражнения. | 1 |  |
| 33 | 2 | Круговая тренировка: развитие двигательных качеств. | 1 |  |
| **34** | **3** | ***Тест-сгибание и разгибание рук в упоре лежа*** | 1 | Тест |
| 35 | 4 | ОРУ: мальчики-гантели; девочки-обруч. | 1 |  |
| 36 | 5 | Сов.техникивисов, упоров. | 1 |  |
| **37** | **6** | ***Комплекс упражнений на развитие гибкости.*** | 1 |  |
| 38 | 7 | Тест -подтягивание(мальч), вис(девоч). | 1 | Тест |
| 39 | 8 | Сов техники акробатических упражнений. | 1 |  |
| **40** | **9** | ***Беседа: «Олимпийские игры.»*** | 1 | Теор |
| 41 | 10 | Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |  |
| 42 | 11 | Сов техники лазания по канату. | 1 | Практ |
| **43** | **12** | ***Тест-упражнение на пресс;развитие гибкости, силы.*** | 1 | Тест |
| 44 | 13 |  | 1 |  |
| 45 | 14 | Тест-акробатическая комбинация.Развитие двигательных качеств. | 1 |  |
| **46** | **15** | ***Тест-прыжки со скакалкой.*** | 1 | Тест |
| 47 | 16 | Тест-висы и упоры. Развитие двигательных качеств. | 1 | Тест |
| 48 | 17 |  | 1 |  |
| **49-78** | **1--30** | **Лыжная подготовка(л/подг)** | **30** | **7** |
| 49-  -50 | 1-  -2 | П.Т.Б. на уроках л/подг.Помощь при обморожениях и травмах.  Значение занятий для поддержания работоспособности. | 2 |  |
| **51** | **3** | ***ПТБ науроках в сп. зале.Подвижные игры.*** | 1 |  |
| 52 | 4  5 | Обуч и сов техники попеременного четырехшажного хода.  Обуч и сов техники перехода с попеременных на одновременные ходы. | 2 | Практ |
| 53 |
| **54** | **6** | ***Кмплекс коррегирующей гимнастики.*** | 1 |  |
| 55 | 7  8 | Сов техники одновременного одношажного хода.  Развитие кондиционных способностей. Дистанция 2км. | 2 | Практ |
| 56 |
| **57** | **9** | ***Эстафеты. Развитие двигательных кочеств****.* | 1 |  |
| 58 | 10  11 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Дистанция 2000 м.Сов-ние техники лыжных ходов. | 2 |  |
| 59 |
| **60** | **12** | ***Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |
| 61 | 13  14 | Тест-дистанция 1000 м. Развитие двигательных качеств.  Сов-ние техники спусков и подъемов. | 2 | Тест |
| 62 |
| **63** | **15** | ***Развитие гибкости.*** | 1 |  |
| 64 | 16  17 | Преодоление бугров и впадин, контруклона.  Подвижные игры, эстафеты с элементами лыжного спорта. | 2 |  |
| 65 |
| **66** | **18** | ***Тест-броски набивного мяча из положения седа на полу.*** | 1 | Тест |
| 67 | 19  20 | Тест-дистанция 2000м. на результат.  Сов-ние лыжных ходов. Развитие выносливости. | 2 | Тест |
| 68 |
| **69** | **21** | ***Комплекс упражнени с гимн. палкой.*** | 1 |  |
| 70 | 22  23 | Обуч и сов техники конькового хода.  Упражнения с элементами конькового хода. | 2 |  |
| 71 |
| **72** | **24** | ***Комплекс упражнений с набивным мячом.*** | 1 |  |
| 73 | 25  26 | Об-ние и сов-ние техники подъема скользящим шагом.  Зачет-техника лыжных ходов. | 2 | Тест |
| 74 |
| **75** | **27** | ***Развитие координационных способностей.*** | 1 |  |
| 76 | 28  29 | Тест-дистанция 5000 м.Без учета времени.  Развитие двигательных качеств. | 2 | Тест |
| 77 |
| **78** | **30** | ***Круговая тренировка.Развитие быстроты,ловкости.*** | 1 |  |
| **79-92** | **1--14** | **Спортивные игры: Волейбол.** | **14** | **6** |
| 79 | 1 | П.Т.Б. На уроках волейбола.Сов. техники передвижений. | 1 | Практ |
| 80 | 2 | Тест-челночный бег.Развитие быстроты. | 1 | Тест |
| **81** | **3** | ***Правила и судейство спортивной игры волейбол.*** | 1 |  |
| 82 | 4 | Сов-ние техники верхних и нижних передач в тройках. | 1 | Практ |
| 83 | 5 | Сов-ние техники приема мяча,передачи над собой. | 1 |  |
| **84** | **6** | ***Развитие двигательных качеств.*** | 1 |  |
| 85 | 7 | Сов-ние техники прямого нападающего удара. | 1 | Практ |
| 86 | 8 | Обуч техники верхней прямой подачи через сетку. | 1 |  |
| **87** | **9** | ***Беседа: «Гигиена школьника».*** | 1 |  |
| 88 | 10 | Тест - техника нижних и верхних передач над собой. | 1 | Тест |
| 89 | 11 | Тактика игры. Судейство. Учебная игра волейбол. | 1 | Практ |
| **90** | **12** | ***Комплекс упражнений коррегирующей гимнастики.*** | 1 |  |
| 91 | 13 | Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |
| 92 | 14 | Учебная спортивная игра волейбол. | 1 |  |
| **93-102** | **1--10** | **Легкая атлетика.** | **6** | **7** |
| **93** | **1** | ***ПТБ на уроках л/атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств.*** | 1 |  |
| 94 | 2 | Тест - бег 30м. Развитие выносливости. | 1 | Тест |
| 95 | 3 | Сов техники длительного бега. | 1 |  |
| **96** | **4** | ***Тест - бег 60 м. Сов.техники прыжка в длину с места.*** | 1 | Тест |
| 97 | 5 | Тест - шестиминутный бег. Спортивные игры. | 1 | Тест |
| 98 | 6 | Тест - прыжки в длину с места. Сов. техники метания мяча. | 1 | Тест |
| **99** | **7** | ***Тест - бег 500м.Развитие скоростной выносливости.*** | 1 | Тест |
| 100 | 8 | Тест - техника метания малого мяча,м. | 1 | Тест |
| 101 | 9 | Кросс-2000 м, развитие выносливости. | 1 | Тест |
| **102** | **10** | ***Подведение итогов учебного года.*** | 1 |  |

***Список литературы***

1.Государственный образовательный стандарт по физической культуре. Общее среднее образование / Настольная книга учителя физической культуры / Авт. — сост. ГИ. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998.-С. 18-29.

2.*Лях В.И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., 1998.

3.Обязательный минимум содержания программ по физической культуре / Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погадаев. — М: физкультура и спорт, — 1998.-С.29-30.

4.Основы законодательства Российской федерации о физической культуре и спорте. / Настольная книга учителя физической культуры/ Авт.-сост. Г.И. Погадаев.—М.: Физкультура и спорт, —1998,—С. 17-18.

5.Письмо МО РФ №13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений» от 28 апреля 2003г.

6.Сухарев А.Г.Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М., 1991.

7.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/Авт-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич— М.: Просвещение, 2008.

8.«Физическая культура». Учебник для 5-9 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.

9.Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

10.Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

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

12.Журнал «Физическая культура в школе».

**Приложение 1**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физич.  способности | Контрольное  Упражнение | возраст | Мальч  низкий | средний | высоки | Девочк  низкий | средний | высоки |
| Скоростные | Бег 30 м,с | 11  12  13  14  15 | 6,3и >  6  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5и <  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4и >  6,3  6,2  6,1  6 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1и <  5  5  4,9  4,9 |
| Координаци  онные | Челночный бег 3x10м,с | 11  12  13  14  15 | 9,7и >  9,3  9,3  9  8,6 | 9,3-8,8  9 -8,6  9 -8,6  8,7 -8,3  8,4- 8 | 8,5и <  8,3  8,3  8  7,7 | 10,1и >  10  10  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9  9,4-9  9,3-8,8 | 8,9 и <  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с места,см | 11  12  13  14  15 | 140и <  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195и >  200  205  210  220 | 130и <  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185и >  190  200  200  205 |
| Выносливост | 6-минутный  бег, м | 11  12  13  14  15 | 900и <  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300и>  1350  1400  1450  1500 | 700и <  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100и >  1150  1200  1250  1300 |
| Силовые | Подтягивание  (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и >  7  8  9  10 |  |  |  |