РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8класса

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-8 классах 105 часов, в 9 классе 105 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9класс.Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учиты­вающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершен­ствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индиви­дуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

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

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. 9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |  |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |  |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |  |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |  |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |  |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |  |

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»
* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

TEМАГИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

8класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требованиякуровню подготовленности обучающихся | Видконтроля | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Легкаяатлетика (12** ч) |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч) | Вводный  | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенствования  | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(60 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт (30-40 м). Бег но дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | М.: «5»-9,3 с;«4» - 9,6 с;«3» - 9,8 е.; д.: «5» - 9,5 с;«4» - 9,8 с;«3»- 10,0 с. |  |  |
| Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч) | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­ванный | Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин |  |  |
| Гимнастика (18 ч) |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | Уметь:выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р. |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка |  |  |
| Акробатика, лазание (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов |  |  |
| Спортивные игры (48 ч) |
| Волейбол (21ч) | Освоение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники передачи мяча над собой во встреч­ных колоннах |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом, нападающего удара |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
| Баскетбол (27 ч) | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |
|  | Комбиниро­ванныйКомбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок однойрукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванныйКомбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники штрафного броска |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** |
| Техника лыжных ходов | Комбинированный | Скользящий шаг | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Комбинированный | Коньковый ход без палок | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Комбинированный | Изменение стоек спуска | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
|  | Комбинированный | Подъём скользящим шагом | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
|  | Комбинированный | Поворот «плугом» | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
|  | Комбинированный  | Игры на лыжах  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  |  |  |
|  | Комбинированный | Непрерывное передвижение | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвиж-ия 3 км |  |  |
|  | Комбинированный | Скользящий шаг | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Комбинированный | Спуски и подъёмы | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
|  | Учётный | 3ачет. Прохождение дистанции 4 км |  |  |  |  |
|  | Учётный | 3ачет. Лыжные ходы |  |  |  |  |
| Легкая атлетика(9 ч) |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (5 ч) | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные 6ei овые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнениицля развития скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро ванный | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетныйбег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро-с 1ми с низкого старта | Текущий |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | М.: «5»-9,3 с;«4» - 9,6 с;«3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с;«4» - 9,8 с;«3»- 10,0 с. |  |  |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (4 ч) | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  |  |  |

**Литература**

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.