ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« КАРАХУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  Заседание ШМО учителей  естественно-математического цикла  МКОУ «Карахунская СОШ»  Протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_/Коркмазова Т.В./ | **СОГЛАСОВАНО**  Заседание МС  МКОУ «Карахунская СОШ»  Протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_/Иосифова Л.С. | **УТВЕРЖДАЮ**  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.  Директор МКОУ «Карахунская СОШ»  МО «Братский район»  \_\_\_\_\_\_/Мухамодеева С.Н. |

Рабочая программа

учебного предмета (курса)

«Физическая культура»

для учащихся \_\_5-9\_\_ классов

на 2013-2014 учебный год

***Образовательная область: «*Физическая культура»**

Разработала:

Леун В.В.

Учитель физической культуры

2013 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов составлена в соответствии с «Примерной программой по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд. –М.: Просвещение, 2011. -61с. – (Стандарты второго поколения).

**Правовые акты, необходимые учителю физической культуры при организации**

**образовательного процесса по учебному предмету**

* Закон РФ «Об образовании»: статья 7 «Федеральные государственные образовательные стандарты» (п.3.2; п.4.1; п.4.2; п.4.3); статья 9 «Образовательные программы» (п. 1.1; п.2; п.3; п.6; п.6.2; п.7; п.8); статья 17 «Реализация общеобразовательных программ» (п.3; п.4; п.5); статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п. 2.5; п. 2.6; п.2.7; п. 2.16; п. 2.23;п. 2.24);
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897);
* Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России от 27.12.2011 года № 2885,
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106,
* Приказ министра образования и науки А.А Фурсенко « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от30 августа 2010 г № 889.
* Письмо Минобразования и науки РФ. Департамент развития системы физкультурно- спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
* Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887( о поэтапном переходе на ФГОС)
* «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобразования науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
* (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации

от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189,
* Региональный стандарт требований к программному обеспечению образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях Иркутской области (утверждён приказом ГлавУО и ПО от 16.06.2000г № 665);
* Положение об авторских педагогических разработках (утверждено приказом ГлавУО и ПО от 25.06.2004г. №1163).
* Письмо Службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области № 75-37-0541/11 от 15.04.2011 «О рабочих программах».

В соответствии с федеральным базисным учебным планом в рамках основного общего образования изучение физической культуры в 5-9 классах складывается следующим образом: 510 часов из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс, 102 часа для реализации творческой программы инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов учителя. **В вариативной части распределение часов, на усмотрение учителя, были внесены изменения: раздел курса «Знания о физической культуре» распределен следующим образом: 10 часов теоретических знаний в каждом классе (50 часов) перед началом реализации каждого раздела, остальные часы добавлены в раздел «Физическое совершенствование»(«Лыжная подготовка» и «Спортивные игры») пропорционально в каждый класс.**

**Реализация  программы  обеспечивается  учебно-методическим комплектом:**

Использована «Примерная рабочая программа по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. -61с. – (Стандарты второго поколения)».

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности.)

**Изучение физической культуры на ступени 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 направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи физического воспитания:**

**5класс:**

* содействие гармоническому физическому раз­витию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагопри­ятным условиям внешней среды, воспитание цен­ностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигатель­ных действий;

**6класс:**

* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность ре­агирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизве­дения и дифференцирования основных пара­метров движений) и кондиционные способнос­тей (скоростно-силовых, скоростных, выносли­вости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гиги­ене, о влиянии занятий физическими упражне­ниями на основные системы организма, разви­тие волевых и нравственных качеств;

**7 класс**:

* выработку представлений о физической куль­туре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных ви­дах спорта, соревнованиях, снарядах и инвен­таре, соблюдение правил техники безопаснос­ти во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;

**8 класс:**

* воспитание привычки к самостоятельным за­нятиям физическими упражнениями, избранны­ми видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков прове­дения занятий в качестве капитана команды, судьи;

**9 класс**

* формирование адекватной оценки собствен­ных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятель­ности, взаимопомощи, дисциплинированнос­ти, чувства ответственности;

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Новизна программы заключается в изучении теоретических вопросов раздела «Знания о физической культуре»: История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Олимпийские игры. Возрождение и проведение Олимпийских игр. Талисманы Олимпийских игр. Призеры Олимпийских игр (РФ). История возникновения спортивных игр. Техника безопасности на уроках».

Проводится рубежный **контроль** в форме зачета и тестирования.

**СТРУКТУРА КУРСА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Кол-во часов**  **класс** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1.** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В содержании уроков | | | | |
| **2**. | **Физическое совершенствование** | **92** | **73** | **81** | **84** | **84** |
| 2.1 | Легкая атлетика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2.2 | Гимнастика | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.3. | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2.4 | Баскетбол | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2.5 | Волейбол | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 2.6 | Кроссовая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.8. | Развитие физических качеств | В содержании уроков | | | | |
| **3.** | **Знания о физической культуре (теория)** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| 4 | **ВСЕГО** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п\п* | *Название раздела* | *Количество*  *часов* | | | | | *Контроль* | | | | | *примечание* |
|  |  | *5 кл* | *6 кл* | *7кл* | *8кл* | *9кл* | *5кл* | *6кл* | *7кл* | *8кл* | *9кл* |  |
| *1.* | *Легкая атлетика* | *14* | *14* | *14* | *14* | *14* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *Сдача нормативов* |
| *2.* | *Гимнастика с элементами акробатики* | *12* | *12* | *12* | *12* | *12* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* |  |
| *3.* | *Лыжная подготовка* | *20* | *20* | *20* | *20* | *20* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* |  |
| *4.* | *Спортивные игры* | *34* | *34* | *34* | *34* | *34* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* |  |
| *5.* | *Кроссовая подготовка* | *12* | *12* | *12* | *12* | *12* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *Сдача нормативов* |
| *6.* | *Знания о физической культуре* | *10* | *10* | *10* | *10* | *10* | *2* | *2* | *2* | *3* | *3* | *(тестирование* |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

**5 класс:**  Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**6 класс:** Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**7 класс:** Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

**8класс** Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**9класс:** Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика.**

**Овладение техникой спринтерского бега**.

**5 класс**. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30м. Бег на результат 60 м.

**6 класс**. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3х10)

**7 класс.** Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

**8 класс.** Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до

70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - со­вершенствование.)

**9 класс.** Бег на результат 60 м. ( со­вершенствование.)

**Овладение техникой длительного бега.**

**5 класс**. Бег в равномерном темпе от 8 до 10мин. Бег на 1000 м.

**6 класс**. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1200 м.

**7 класс**. Бег в равномерном темпе (маль­чики до 15 мин., девочки до12 мин).Бег 1500 м.

**8 класс.** Бег в равномерном тем­пе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (де­вочки)

**9 класс.**. Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (де­вочки)

**Овладение техникой прыжка в длину.**

**5 класс** Прыжки в длину с 7-9 ша­гов разбега.

**6 класс** Прыжки в длину с 7-9 ша­гов разбега.

**7 класс.** Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

**8 класс**. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

**9 класс** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (со­вершенствование.)

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

**5 класс.** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное рас­стояние; на дальность в коридор 5-6 м . с 4-5 бросковых шагов на дальность и задан­ное расстояние

**6 класс**. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

**7 класс**. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**8 класс.** То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Метание малого мяча(150г) на результат.

**9 класс.**Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укоро­ченного и полного разбега на дальность, в ко­ридор 10 м и заданное расстояние; в горизон­тальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с рассто­яния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м

**Гимнастика**

**Освоение строевых упражнений**

**5 класс**. Перестроение из колонны по од­ному в колонну по четыре дроблением и сведе­нием; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному разведением и слиянием; по во­семь в движении.

**6 класс**. Строевой шаг, размыкание и смы­кание на месте.

**7 класс**. Выполнение команд «Пол-оборо­та направо!», «Пол-оборота налево!», «Полша­га!», «Полный шаг!».

**8 класс**. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**9 класс.** Переход с шага на месте на ходь­бу в колонне и в шеренге; перестроения из ко­лонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.**

**5-9 классы**. Сочетание различных поло­жений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с ма­ховыми движениями ногой, с подскоками, с при­седаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

**5-7 классы**. Мальчики: с гантелями (1-2 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, пал­ками.

**8-9 классы**. Тоже, но мальчики — с ган­телями (2-5 кг), тренажерами, эспандерами, де­вочки — с тренажерами.

**Освоение и совершенствование висов и упо­ров.**

**5-9 классы**. Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

**Освоение опорных прыжков.**

**5 класс**. Вскок в упор присев, соскок про­гнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**6 класс**. Прыжок ноги врозь (козел в ши­рину, высота 100-110 см).

**7 класс.** Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девоч­ки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высо­та 105-110 см).

**8 класс.** Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ши­рину, высота 110 см).

**9 класс**. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: пры­жок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Освоение акробатических упражнений**.

**5 класс.** Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок.

**6 класс**. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

**7 класс.** Мальчики: кувырок вперед в стой­ку на лопатках; стойка на голове с согнутыми но­гами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

**8 класс**. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длин­ный кувырок, стойка на голове и руках. Девоч­ки: мост и поворот в упор стоя на одном коле­не; кувырки вперед и назад.

**9 класс**. Мальчики: из упора присев си­лой стойка на голове и руках; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, ку­вырок вперед.

**Самостоятельные занятия.**

**5-9 классы.** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координаци­онных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использова­нием гимнастических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

**Овладение организаторскими способнос­тями.**

**5-7 классы**. Помощь и страховка; де­монстрация упражнений; выполнение обязан­ностей командира отделения; установка и убор­ка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Прави­ла соревнований.

**8-9 классы.** Самостоятельное состав­ление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка уп­ражнений.

**Лыжная подготовка.**

**Освоение техники лыжных ходов.**

**5 класс.** Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

**6 класс.**Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистан­ции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эста­фета с передачей палок», «С горки на гор­ку» и др.

**7 класс.** Одновременный одношажный ход. По­ворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»и др.

**8 класс**. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Тор­можение и поворот плугом. Прохождение дис­танции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**9 класс.** Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновре­менные. Преодоление контруклона. Прохожде­ние дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

**Знания о физической культуре.**

* **5-9 классы**. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддер­жания работоспособности. Виды лыжного спор­та. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спор­том. Техника безопасности на занятиях. Оказа­ние помощи при обморожениях и травмах.

**Баскетбол**

**Овладение техникой передвижений, остано­вок, поворотов и стоек.**

**5 класс** Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке приставными шагами, боком, ли­цом и спиной вперед. Остановка двумя шага­ми и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, оста­новка, поворот, ускорение (обучение и совер­шенствование).

**6 класс** Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке приставными шагами, боком, ли­цом и спиной вперед. Остановка двумя шага­ми и прыжком.

**7 класс** Остановка двумя шага­ми и прыжком.

**8 класс**  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, оста­новка, поворот, ускорение (обучение и совер­шенствование).

**9 класс** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, оста­новка, поворот, ускорение (обучение и совер­шенствование).

**Освоение ловли и передач мяча.**

**5класс.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на мес­те и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

**6 класс** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на мес­те и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

**7 класс**. То же, но с пассивным сопротив­лением соперника.

**8 класс**. Совершенствование в ос­военных упражнениях.

**9 класс.** Совершенствование в ос­военных упражнениях.

**Освоение техники ведения мяча.**

**5 класс**. Ведение мяча внизкой, сред­ней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защит­ника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой,левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами

**6 класс.** Ведение мяча внизкой, сред­ней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защит­ника ведущей и не ведущей рукой.

**7 класс**. Тоже, но с пассивным сопротив­лением защитника.

**8 класс** Совершенствование в ос­военных упражнениях.

**9 класс.** Совершенствование в ос­военных упражнениях

**Овладение техникой бросков мяча**.

**5 класс.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов­ли) без сопротивления защитника. Максималь­ное расстояние до корзины — 3,60 м.

**6 классы.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов­ли) без сопротивления защитника. Максималь­ное расстояние до корзины — 3,60 м.

**7 класс**. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов­ли) с пассивным противодействием. Макси­мальное расстояние до корзины — 4,80 м.

**8 класс**. Совершенствование в ос­военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**9 класс** Совершенствование в ос­военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

**5 класс.** Вырывание и выбивание мяча.

**6 класс** Вырывание и выбивание мяча.

**7 класс.** Перехват мяча.

**8 класс.** Совершенствование в ос­военных упражнениях

**9 класс**. Совершенствование в ос­военных упражнениях

**Закрепление техники владения мячом и раз­витие координационных способностей.**

**5-9 классы**. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владе­ние мячом и развитие координационных спо­собностей.**

**5-9 классы.** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**5-6 классы.** Тактика свободного нападе­ния. Позиционное нападение (5:0) без измене­ния позиций игроков. Нападение быстрым про­рывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**7 класс**. Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций. Нападение быстрым про­рывом (2:1). Совершенствование уже освоен­ных видов взаимодействий.

**8 класс.** Позиционное нападение и лич­ная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быст­рым прорывом (3:2). Взаимодействие двух иг­роков в нападении и защите через «заслон». Со­вершенствование уже освоенного.

**9 класс**. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствова­ние уже освоенного .

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

**5-6 классы**. Игра по упрощенным прави­лам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**7 класс**. Игра по правилам мини-баскет­бола. Совершенствование уже освоенного.

**8-9 классы**. Игра по упрощенным пра­вилам баскетбола. Совершенствование уже ос­военного.

**Волейбол.**

**Овладение техникой передвижений, остано­вок, поворотов и стоек.**

**5-9 классы.** Стойки игрока. Перемеще­ния в стойке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполне­ние заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижений (перемещения в стойке, ос­тановки, ускорения).

**Освоение техники приема и передач мяча.**

**5-7 классы**. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**8 класс.** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**9 класс**. Передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Освоение техники приема и передач мяча.**

**5-6 классы.** Игра по упрощенным прави­лам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**7 классы**. Игра по упрощенным пра­вилам волейбола.

**8 класс**. Игра по пра­вилам волейбола.

**9 класс**. Игра по пра­вилам волейбола.

**Освоение техники нижней, верхней прямой подачи**.

**5 класс** Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**6 класс** Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**7 класс**. То же, но через сетку.

**8 класс**. Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**9 класс.** Прием мяча, отраженного сет­кой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Освоение техники прямого нападающего удара**.

**8 класс.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**9 класс**. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Закрепление техники владения мячом и раз­витие координационных способностей.**

**5-9 классы**. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владе­ния мячом и развитие координационных спо­собностей**.

**5-9 классы.** Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**5-6 классы**. Тактика свободного нападе­ния. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**7-8 классы.** Тоже, но позиционное на­падение с изменением позиций игроков.

**9 класс**. Совершенствование в освоен­ных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Знания о физической культуре.**

**5-9 классы**. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ве­дения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позицион­ное нападение) и защиты (зонная и личная за­щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

**5-9 классы.** Упражнения по совершенствованию координа­ционных, скоростно-силовых, силовых способ­ностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержа­нию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

**Овладение организаторскими способнос­тями 5-9 классы**. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближен­ных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подго­товка места проведения игры.

**Подвижные игры**

**5 класс**  «Пустое место «Прыжки по полосам», «Удочка». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрел­ка», мини-баскетбол.

**Развитие физических качеств**

**Развитие координационных способностей:** ориентирование в пространстве, быстрота ре­акции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространствен­ных и временных параметров движений, спо­собностей к согласованию и ритму.

**5-9 классы.** Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направле­ния, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быст­роту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, вы­полняемые также в сочетании с бегом, прыжка­ми, акробатическими упражнениями и др. Игро­вые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

**Развитие выносливости.**

**5-9 классы.** Эстафеты, круговая трени­ровка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей** (материал для развития названных способнос­тей относится ко всем спортивным играм.В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей ис­пользуются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсив­ность, усложняются условия выполнения).

**5-9 классы.** Бег с ускорением, измене­нием направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча ввысокой, средней и низкой стойках с максимальной час­тотой в течение 7-10с подвижные игры, эс­тафеты с мячом и без мяча.

**Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

**(раздел «Физическое совершенствование»)**

**5 класс:**  Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

**6 класс:** Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**7 класс:** Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**8 класс:** Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**9 класс:** Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**Знания по физической культуре..**

**5-9 классы**. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осан­ки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспе­чение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений.

Значение гимнастичес­ких упражнений для развития координацион­ных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопаснос­ти; упражнения для самостоятельной трени­ровки.

История возникновения и забвения ан­тичных Олимпийских игр, возрождение Олим­пийских игр современности, участие россий­ских спортсменов в олимпийских стартах. Олим­пийские принципы, традиции, правила, симво­лика. Олимпийское движение — подлинно об­щечеловеческое движение. Спорт, каким он ну­жен миру.

**Кроссовая подготовка.**

**5 класс.** Кросс до 8 мин., бег с пре­пятствиями и на местности, минутный бег, эста­феты.

**6 класс.** Кросс до 9 мин., бег с пре­пятствиями и на местности, минутный бег, эста­феты

**7 класс**. Кросс до 10 мин., бег с пре­пятствиями и на местности, минутный бег, эста­феты

**8 класс**. Бег коман­дами, кросс до 3 км, круговая трени­ровка.

**9 класс**. Бег коман­дами, кросс до 3 км, круговая трени­ровка

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

**5-9 классы.** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность раз­ных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).

**Развитие скоростных способностей.**

**5-9 классы.** Эстафеты, старты из различ­ных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Развитие координационных способностей.**

**5-9 классы**. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, спо­соба перемещения, бег с преодолением пре­пятствий и на местности; прыжки через препят­ствия, на точность приземления и в зоны; мета­ния разных снарядов из различных исходных по­ложений в цель и на дальность обеими руками (в 8-9 классах — совершенствование).

**Знания о физической культуре.**

**5-9 классы**. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название разучивае­мых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выполнения лег­коатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие вынос­ливости, быстроты, силы, координационных спо­собностей. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.

**Развитие координационных способностей.**

**5-9 классы**. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоат­летических упражнений. Правила самоконтро­ля и гигиены.

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

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

**ОЦЕНКА 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»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** |
| выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. | ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** |
| двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. | двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений. | 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»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** |
| 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. | имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности. | 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. |

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Основные:**

1.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Министерство образования РФ, издательство «Просвещение», 2005. – 128 с.

**Литература для обучающихся:**

1.Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. –

207 с.

**Дополнительные:**

1.Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ В.И. Лях. -2-е изд.-М. : Просвещение, 2009. -144с.

2.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. М.: ВАКО, 2010. -400с.

3.Физкультура. 5 класс: поурочные планы/ авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.-Изд.2-е, перераб.-Волгоград: Учитель,2011.-183с.

4. Физкультура. 8 класс: поурочные планы/ авт.-сост. В.И. Виненко и др.-Изд.2-е, доп., стереотип.-Волгоград: Учитель,2008.-166с.

5.Физкультура. 9 класс: поурочные планы/ авт.-сост. Г.В. Бондаренкова.-.2-еизд..-Волгоград: Учитель,2010.-217 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. http//spo. 1september.ru/- газета «Спорт в школе»
2. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.

**Учебно-материальное обеспечение**

**«Упражнения гимнастики и акробатики»:**

Канат для ла­зания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастиче­ский подкидной. Перекладина пристеночная. Стенка гимна­стическая 2,8 х 0,8 м. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

**«Упражнения легкой атлетики»:**  Граната 500-700 гр. Эстафетные палочки. Теннисные мячи. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетичес­кие.

**«Кроссовая подготовка»:**

Тренажер «Беговая дорожка» (механическая)

**«Спортивные игры»:**

Сет­ка волейбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сет­кой. Ворота для мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Фермы настенные баскетболь­ные.

**«Гимнастика»:**

Скакалки взрослые. Горка для дисков от штанги и гантелей. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Стойка для штанги. Тренажер-доска наклонная универ­сальная. Штанги тренировочные 45 кг. Гантели литые 2 кг.. Гантели разборные 5 кг. Маты поролоновые.

**«Лыжная подготовка»:**

Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

**Приложение 1**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физи­ческие способ-**  **ности** | **Контроль­ное упражнение (тест)** | **Воз­раст**  **лет** | **Уровень** | | | | | | | |
| **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | |
| 1. | Ско-  рост-  ные | Бег 30 м,  сек. | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | | 5,0 и выше | | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6 | 5,8-5,4 | | 4,9 | | 6,2 | 6,0-5,4 | 5 |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | | 4,8 | | 6,3 | 6,2-5,5 | 5 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | | 4,7 | | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | | 4,5 | | 6 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2. | Коорди-  национ-  ные | 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 |
| 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | | 8,3 | | 10 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | | 8,3 | | 10 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9 | 8,7-8,3 | | 8 | | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | | 7,7 | | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3. | Ско-  ростно-  сило-  вые | Прыжок  в длину  с места,  см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | | 195 и выше | | 130 и выше | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165-180 | | 200 | | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150 | 170-190 | | 205 | | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180-195 | | 210 | | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | 175 | 190-205 | | 220 | | 155 | 165-185 | 205 |
| 4. | Вынос-  ливость | 6-минут-  ный бег,  м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | | 1300 и выше | | 700 и выше | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | | 1350 | | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 1000 | 1150-1250 | | 1400 | | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | | 1450 | | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | | 1500 | | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5. | Гиб-  кость | Наклон  вперед  из положе-  ния стоя,  см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | | 10 и выше | | 4 и ниже | 8-10 | 15,выше |
| 12 | 2 | 6-8 | | 10 | | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | 2 | 5-7 | | 9 | | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7-9 | | 11 | | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | 4 | 8-10 | | 12 | | 7 | 12-14 | 20 |
| 6. | Сило-  вые | Подтягива-  ние на  высокой  переклади-  не из виса  (м.),кол-во раз; | 11 | 1 | 4-5 | | 6 и выше | | - | - | - |
| 12 | 1 | 4-6 | | 7 | | - | - | - |
| 13 | 1 | 5-6 | | 8 | | - | - | - |
| 14 | 2 | 6-7 | | 9 | | - | - | - |
| 15 | 3 | 7-8 | | 10 | | - | - | - |
| на низкой  перекла-  дине из  виса лежа  (д),кол-во раз | 11 | - | - | | - | | 4 и ниже | 10-14 | 19,выше |
| 12 | - | - | | - | | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 | - | - | | - | | 5 | 12-15 | 19 |
| 14 | - | - | | - | | 5 | 13-15 | 17 |
| 15 | - | - | | - | | 5 | 12-13 | 16 |